



ほけんだより

2月号



令和3年2月9日
花心病児病後児保育室
看護師 上田

春一番が吹き、お昼の日差しが暖かく感じられる日が増えてきましたが、まだまだ寒さの厳しい日もあり、春が待ち遠しく感じます。寒さに負けずに外遊びをする子どもたち姿には、いつも元気をもらっています。感染症については、まだ気が抜けない日々が続いています。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

感染性胃腸炎・嘔吐下痢症

感染性胃腸炎では、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。また、お腹の風邪・嘔吐下痢症などと診断されることもあります。

症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまうことがあります。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、感染拡大を防ぐために、早めの処理と消毒が必要です。

また、保育園での集団感染の予防のために嘔吐と下痢が治まってから登園していただくようお願いします。



下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



生活リズムを整える

健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、習慣を付けるために、ご家族で続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。子どもが寝付けないうちは、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。



熱が出た時の お家でのケア



水分補給



湯冷まし、麦茶、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を飲ませてあげてください。

食事

食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やしてみましょう。

衣服

熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに替えましょう。

汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。