



12月のほけんだより



令和3年12月1日

ひかり保育園

早いもので今年も残り1か月となりました。これからクリスマスやお正月と楽しみがいっぱいです。その分年末年始は生活リズムが乱れがちになってしまいます。また冬は感染症も流行る時期です。体調には十分気を配っていきましょう！

冬場に多い おう吐・下痢

【感染性胃腸炎】【ウイルス性胃腸炎】などと呼ばれます。ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。また、下痢や嘔吐で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。こまめな水分補給を心がけて安静に過ごしましょう。

下痢の時の食事のめやす

※吐き気が落ち着いたら一口ずつ勧めます

お勧め

- リンゴのすりおろしや搾り汁
- おかゆ、おじゃ
- 軟らかく煮た野菜スープ
- 電解質経口補水液

避けたい物

- × 柑橘類
- × パン、バター、ヨーグルト、乳製品
- × 生野菜、繊維の多い野菜

吐いた後にぐったりする、機嫌が悪い、水分がとれないなどの症状がある時は、急いで受診しましょう！



インフルエンザと かせの 違い

インフルエンザ		かせ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

年末年始の注意点

- △ お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、決まった時間に就寝・起床するように心がけると良いでしょう。
- △ ポットや暖房器具などによるやけどが起きやすくなります。お子様の手が触れない工夫をお願いいたします。
- △ 年末年始に診察をする医療機関を調べておくと安心です。

病気や事故がなく、楽しい年末年始をお過ごしください。

治癒証明書が必要となります。医師に記入して貰い、登園の朝に職員へ渡してください。

