

令和3年11月22日

東部マドカ保育園

看護師 鈴木敦美

11月に入り日ごとに寒くなってきましたね。最近では熱、下痢、おう吐といった症状で体調を崩されるお子さんが増えてきました。お子さんの様子を見て早めに対処をしましょう。そして、これからの時期、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行ってきます。体調管理をしっかりとって楽しく元気にこの冬を過ごしたいですね。

下痢、おう吐

- ・ウイルスや細菌に感染した時、これらを体の外に排除するためにおこる症状です。
- ・胃腸が弱っている時、食べたものが消化できずおこる症状です。



お家でのケア

○水分補給

- ・下痢、おう吐により、体の多くの水分が失われています。脱水は重度になると命にもかかります。少しずつでよいのでこまめに与えましょう。
- ・水分が取れないくらい元気がないときはすぐに受診しましょう。



○食事

- ・胃腸がとても弱っているので、揚げ物など油の多いものは避け、消化の良いものを与えましょう。
- ・食欲がないときは無理に食べなくてよいですが、水分は必ずとらせましょう。



○安静にする

- ・動くことが刺激になっておう吐や下痢が起こってしまいます。また、体力をかなり消耗しているので安静が必要です。
- ・おう吐がある時は、吐いたものがのどに詰まって窒息する事を防ぐため、横を向いて寝かせましょう。

登園の目安は、医師の指示にもよりますが、「薬を飲まず、いつも通りの食事をとっても下痢やおう吐がなく1日過ごせることを確認してからの登園」をお願いしております。

インフルエンザ



潜伏期間 1～4 日。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状がみられます。

普通の風邪のようにのどの痛み、鼻水、咳もみられます。

登園の目安は発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 3 日を経過するまで、となっております。



感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど）

潜伏期間 半日～2 日。（ノロウイルスの場合）

吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛といった症状がみられます。

登園の目安は医師の判断によりますが、おう吐、下痢などの症状が治まり普段の食事がとれることとなっております。



この時期下痢やおう吐をしたときは、感染性胃腸炎を疑って対処しましょう。

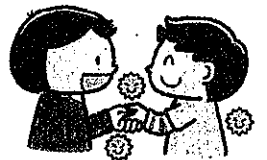
別紙に「嘔吐物処理の仕方」がございます。参考になさってください。（保健のしおりより）

保育園は集団生活の場であり、子供同士の密着、おもちゃの共有など避けられないところがあります。

そのため、風邪症状はあっという間に広がってしまいます。

できるだけ風邪症状がしっかり治ってからの登園をお願いいたします。

しっかり治らないまま登園すると、別の風邪をすぐもらってしまったり、治りかけの症状が悪化してしまうことがあり、風邪が長引いたり入院という事態になることもあります。



お仕事をしながらの育児はとても大変なことと思います。お子さんの具合がなかなかすっきりせずお休みが長引くこともあるかと思います。そのような時は、お母さん 1 人で悩み、かかえこむことのないよう、ご家族の皆さんにご協力をお願いしながら、時には地域の制度も利用して乗り切れるといいですね。

悩み、困ったことがございましたら、いつでもご相談ください。