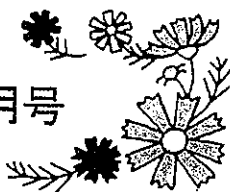


ほけんだより 10月号

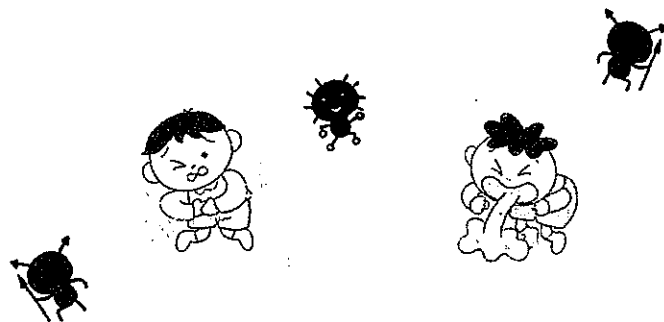


令和4年10月4日
東部マドカ保育園
看護師 鈴木敦美

あんなに暑い毎日だったのに、急に涼しくなりましたね。寒暖の差が激しい最近では、腹痛やおう吐、発熱といった胃腸炎症状のお子さんが増えています。腹痛、下痢、おう吐が流行った時は、感染性胃腸炎を疑って対処をしましょう。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、いつもと違う様子がありましたら、無理をせず早目に受診をし、体を休めましょう。

このような時は登園を控えましょう

- 24時間以内におう吐や下痢をした
- 朝ご飯を食べたがらず機嫌、顔色が悪い
- おなかが痛いという



おなかが痛いときにおうちでできるケア

- 楽な体位をとる
 - ・ 本人がしたい体位が一番ですが、横向きに寝て膝を曲げ、うずくまるようにしておなかの緊張を取るのが、楽な体位と言われています。
- おなかを温める
 - ・ 発熱を伴う激しい腹痛は温めてはいけないこともあるので、そのような時は早く受診しましょう。
 - ・ おなかをさすってあげましょう。気持ちも落ち着きます。
- 消化の良いものをとる
 - ・ 冷たい飲み物はやめましょう。
 - ・ 揚げ物はやめましょう。



おう吐した時のケア

- 水分をとる   
 - ・ おう吐が続くと脱水になります。おう吐して30分から60分吐き気が無ければ様子を見ながら水分を少量ずつとらせましょう。
- 消化の良いものをとる
 - ・ おう吐するときは胃腸が弱っている時なので、様子を見ながら食べさせましょう。
 - ・ 食欲が無ければ無理に食べさせなくてもよいです。水分が取れていれば大丈夫なので胃腸を休ませてあげましょう。

※水分が取れずぐったりしているときは早急に受診しましょう。



胃腸炎はノロウイルス、アデノウイルス、食中毒の細菌などいろいろな原因があります。



予防

- 石けんと流水でていねいな手洗い
- おう吐物の処理を適切に行う
- 食品は十分加熱する（ウイルスや細菌は熱に弱い）

ウイルスを死滅させるには「85～90℃で90秒以上の加熱」が必要です。

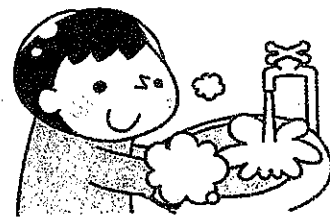


保育園から以前お配りした「保健のしおり」に【おう吐処理の仕方】が掲載されております。今回皆様にお配りしますので、今後必要な時参考になさってください。

保育園は集団生活の場ですので、感染を防ぐことはなかなか難しいのが現状です。ですが、どの感染症でも、手洗いは大事ですので、石けんと流水でていねいな手洗いを保育園でも心掛けております。

お家でも、石けんと流水でていねいな手洗いをしましょう！

（食事前、トイレの後、遊んだ後、外から家に帰ってきたとき）



～お願い～

- お家で夜間、休日などに胃腸炎症状があったときは、園にお知らせください。
- 症状がみられるときは、早めに医師の診察を受け、ゆっくり休ませましょう。（診察の結果を園にお知らせください。感染症胃腸炎の場合は登園許可証の提出が必要です。）
- おう吐物で衣類等が汚れた場合、厚生労働省の規定により保育園では洗わずそのままお返しすることになっています。下痢や鼻血で汚れた場合も同様です。ご了承ください。

「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」など……秋は過ごしやすく楽しいことがいっぱいありますね。体調の変化には早めに対処して、秋をおもいきり楽しみましょう。

