



平成 21 年 1 月 8 日

保健だより

青桐保育園

もうすぐ新しい年がやってきますね。今年一年をお子さんと振り返ってみるとどんな年だったでしょうか？

きっと、お子さんは一年前よりもずっと大きく成長されているでしょうね。この時期、寒さも増し生活リズムも乱れやすいので風邪を引きやすくなります。元気いっぱい新しい年を迎えられるように病気に負けない丈夫な身体を作っていきましょう。

インフルエンザが流行る時期です

症状……突然の高熱（38℃～40℃）、頭痛、筋肉痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感

- 予防**……
- ・外から帰ったら、手洗いうがいをする。
 - ・部屋の温度は18～20℃、湿度は60%位にする。
 - ・空気の汚れた人ごみに連れ出さない。
 - ・十分な休養、睡眠をとる。



恐ろしい合併症……髄膜炎・脳症など起こしやすく、急に意識がもうろうとした時は救急病院に急ぎましょう。

体力も抵抗力もまだ弱い小さいうちは、熱が下がっても次の日までお休みをすると回復を早めることができます。

※インフルエンザと診断された場合は必ず連絡して下さいようお願いします。

登園時「健康の記録」に医師の許可が必要になります。

生活習慣は大事なしつけ

時々、朝ごはんを口の周りにたくさんつけて登園してくる子がいます。朝はバタバタと忙しいですが、顔を洗って髪をとかし、身の回りを綺麗にする習慣を小さいときからつけましょう。すっきりした気分が一日が過ごせます。

冬に多いロタウイルス感染症

ロタウイルス感染によって起こる腸炎です。冬に多く、生後6ヶ月から2歳までの乳幼児に多いのも特徴です。

症状……突然の激しい嘔吐や、米のとぎ汁のような白い水様便が1日に何回も出ます。手当てが遅れると脱水症状を引き起こします。脱水症状がなければ回復は早いので、水分補給に注意しましょう。

ケア……

- ・水分を少しずつ何回も与え、温かくしてあげます。

- ・消化の良いものを与えましょう。食欲のないとき、吐き気のあるときは無理に与えず、水分のみにとどめましょう。
- ・下痢をしたらお尻がかぶれやすいので、洗ったり拭いたりして清潔にしてあげましょう。
- ・感染力が強いので、できるだけ家でゆっくり過ごしましょう。

★ おなかの調子が悪いときのケア ★

おなかの調子が悪い時に良い食品、避けたい食品

食品 病状	牛乳	ヨーグルト	豆腐	りんご	みかん	なし/すいか	じゃがいも	ラーメン	菓子・スナック菓子
下痢	×	×	○	○	×	×	○	×	×
嘔吐	×		○	○	×			×	×
便秘	○	○		○	○	○	○		

※良い食品→○ 避けたい食品→× 症状による→無印

水分の補給を十分にしましょう

乳幼児は大人に比べ、水分率がとても多く、「下痢」「嘔吐」によって、体内の水分が急激に奪われ、脱水を起こしやすいです。

体重1kgにつき150～180ccの水分が必要とします。体重10kgの赤ちゃんなら一日1500～1800ccの水分が必要です。（食べ物からの水分摂取も含まれます）200ccを5回飲ませるのではなく、100ccを10回に分けるといった少量にして頻回に与えましょう。