



ほけんだより

12月号



2023年12月
看護師

ウイルス性胃腸炎に注意!

ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどの感染によって突然の嘔吐と下痢、腹痛の症状があらわれ発熱する場合があります。嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状などになると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

<ケアのポイント>

- ★湯さましや番茶、イオン飲料などをこまめに飲ませましょう。
- ★おむつをしている子は、お尻がただれやすいので清潔にしましょう。

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムが乱れがちで、体調を崩しやすくなります。冬のウイルスは低温で乾燥した環境を好みます。こまめなうがい手洗いで、身体に病原体を入れないようにしましょう。



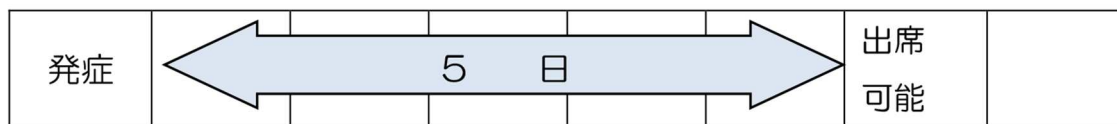
・・・ インフルエンザ後の登園について ・・・

学校保健安全法により、インフルエンザによる出席停止期間は、発症日（発熱などの症状が始まった日）を0日と数え、5日を経過し、かつ解熱した後3日（幼児）を経過するまで、となっています。

『解熱した後3日を経過するまで』の考え方



『発症した後5日の経過』の考え方



・・・ これってOK? 下痢のときの食事 ・・・



おすすめ

りんごのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしやしぼり汁を。

おかゆ・おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまで。

やわらかく煮たスープ

消化が良くなり、水分補給にもなります。



さけた方がいいもの

柑橘類(かんきつ類)

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン・バター・チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけます。

生野菜・繊維の多い野菜

消化に良くなく、下痢を悪化させます。