

<冬に流行る病気>

1. 嘔吐・下痢症

◎ロタウイルス

症状)前ふれもなく急に吐きだす。吐き気と嘔吐(胃の症状)ではじまり、発熱する場合もある。

それと同時かやや遅れて下痢(腸の症状)が出て、下痢便(水様便・発酵臭:酸っぱいにおい)白っぽい便になったりします。

対応)・最初は下痢のみならず、吐き気も強いので上手に水分を与える。吐き気が続いている時は、何も与えず安静にし、おさまってきたら水分(湯冷まし・薄めのお茶等)を少しずつ 20CC~30CC を10~15分毎に頻繁に与えましょう!

- ・吐き気が止まり食欲が出てきたら、「消化の悪いものは避けごはん(おかゆ)を!」下痢は中々治りにくく7~10日程かかる場合があります。下痢が治るまで消化の良いものばかりでは、反対に栄養不足となりより下痢が治りにくくなります。油物甘い物は避け、他のものは大丈夫です。(但しあくまでも医師の診断)
- ・お尻がただれやすくなりますので、ぬるま湯でお尻だけ洗ってあげたりしましょう
- ・おなかから下は冷やさない、しかし部屋を暖めすぎたり、厚着をしすぎると反対に脱水症状になります。室温18~20度程度!

予防)・手洗い、出来る子(親)は外から帰ったらうがいをする。



◎ノロウイルス (感染性胃腸炎)

症状)潜伏期間は短くて感染後、数時間~数日(平均1~2日)です。主な症状は吐き気・嘔

吐・下痢です。熱はあまり高い熱とならないことが多い。小児では嘔吐が多く、嘔

吐・下痢は10回以上のこともあります。通常3日程度で回復に向かいますが、ウイルス感染は1週間程度糞便中に排泄されます。感染力はきわめて強力です。対応)ロタウイルスとほぼ同じ対応を。特効薬はありません。症状の持続は短いので、その間脱水にならないよう、水分補給が一番です。

嘔吐物等の処理)吐物・便には、ウイルスがたくさん含まれて居ます。処理した人にも感染しますので、十分注意して処理しなければなりません。

休養する目安)症状がでたら必ず受診し、医師の指示がでるまで休養します。便の回数が減り、普通の食事がほぼ食べれるようになるまでが基本です。感染力が強いため、感染を広げないためにも自宅でゆっくり休養しましょう。

2. インフルエンザ

症状)突然の高熱(38℃~40℃)頭痛、筋肉痛、関節痛、食欲不振、咽頭痛、咳、鼻水、全身の倦怠感。発熱は3~4日間続きます。嘔吐・下痢などの症状が伴うこともあります。

潜伏期間)1~3日

合併症)肺炎・気管支炎

予防) バランスのとれた食事、規則正しい生活リズム、十分な睡眠、室内の換気と適度の湿度を保つ、空気の汚れた人ごみには行かない。手洗いとうがい、予防接種(効果が現れるまで2週間かかり、効果は5ヶ月間あります)などがあります。

* インフルエンザと診断されると、**治療証明書が必要になります**。休園の目安は解熱後2日間を経過するまで。



<お願い> 発熱・下痢・嘔吐・咳込み等の症状がでたり、又元気がない・食欲がない等がありましたら、必ず受診をし、医師の診断の下治療すると共に、登園・休みの判断をしてください。保育園は集団で生活をしているのでご理解とご協力をお願いします。

<健康な体づくり>

◎薄着ですごしましょう

薄着のすすめ) ①皮膚を鍛錬することにより、自律神経系統が鍛えられる

②運動機能の発達。たくさん着ていると動きにくい。

衣類の調整) 室内(18℃~20℃)・・・半そで下着、半そでTシャツ又は、長袖Tシャツ
五部丈ぐらいの半ズボン

散歩時(冬) 上着+長ズボン+靴下。ベストなどで調整

登降園時) 上着+長ズボン+靴下。園に着いたら衣類の調整をする。

寝具) 真冬でも普通のパジャマ1枚で大丈夫です。お腹がでないようにします。掛け布団は大人より薄め。

<病気に負けないため>

健康で元気に過ごすには、・・・バランスのとれた食事・十分な睡眠・生活のリズムを整える事

◎ **食事は成長には欠かせません**：特に朝食が大切、バランスの良い食事にこころがけましょう！

◎ 十分な睡眠、生活リズムを整えることで、未熟な生体リズム(大脳の働き)も健康に発達し、心身の働きをコントロールする自律神経も強くし、成長のためのホルモンの分泌を盛んにします。規則正しいリズムや夜の睡眠は、子どもの成長のためにとっても大切です。

◎ **子どもは、眠りの中で育つ**：早寝早起き(夜9時には布団に入り、朝遅くとも7時にはおきましよう)

<休日の過ごし方>

◎ 休日は家でゆっくり過ごしましょう

◎ 生活リズムはなるべく崩さないようにしましょう

◎ 人ごみの中の外出はなるべく、さけましょう。特に冬場は病気が移りやすく体調を崩す原因になります

◎ 風邪のひき始め・治りがけなどは無理をせず、家でゆっくり過ごしましょう。

発行：ひよこの家保育園

住所：〒141-0032 東京都品川区大崎 4-6-3 ファミネス第2

TEL・FAX:03-5437-5536 HP:<http://hiyokonoie.org>

