



ほけんだより

令和5年1月発行
大府市保育園看護師



厳しい寒さはこれからが本番です。寒さに負けない体を作るために、バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。



感染性胃腸炎にご注意ください！！

腹痛や下痢、嘔吐等を引き起こす感染症で、毎年秋から冬にかけて流行します。

原因 ノロウイルス、ロタウイルス等のウイルス感染が多く、他にも細菌や寄生虫が原因となることもあります。

感染経路 ウイルスは便に多く含まれ、手を介して経口で感染します。

症状 主に嘔吐、下痢、発熱、腹痛で、乳幼児では嘔吐、下痢が多くみられます。

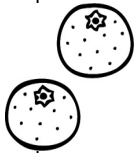
治療 対症療法が中心です。嘔吐や下痢による脱水を起こしやすいため、特に注意をし、こまめな水分補給を行う必要があります。

汚物処理 マスクと使い捨て手袋をして、飛び散らないように静かに拭き取ります。絨毯など塩素系漂白剤を使用できない場所が汚染した場合、スチームアイロンの高熱蒸気による消毒が効果的です。処理後はしっかり手を洗いましょう。

下痢をした時は…



生野菜
みかん
いちご
プリン
ヨーグルト



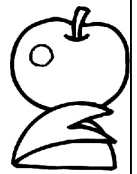
・便の状態を確認します。硬さや色、血液が混じっていないかをチェックし、受診する時に説明できるようにしましょう。

・消化に良い食べ物を用意し、水分補給も忘れずに。生野菜や柑橘類、脂っこいものは避けましょう。

・下痢が続く時は、自宅で安静に過ごしましょう。



野菜スープ
うどん
りんごの
すりおろし



※年末年始等の休園中に感染症にかかった場合にも登園許可証（季節性インフルエンザは治療報告書）の提出が必要です。

「子どもの体力向上を目指して」

☆ バランスをとってみよう ☆

乳児 「ペンギンで歩こう」

手をつないで向かい合います。子どもの足を大人の足の甲に乗せて歩いてみよう。

幼児 「手押し相撲」

向かい合って立ちます。「はっけよいのこった」の合図で手と手を合わせて押し合います。バランスを崩さずに立っていられたら勝ちです。

