



# ほけんだより

令和6年12月2日 西保育所



あっという間に12月。今年も残すところあと少しとなりました。最近、急に冷え込み、寒さで体調を崩しやすい時期になってきています。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり冬に多い感染症が流行するため、注意が必要になってきます。引き続き手洗いやうがいを丁寧に行っていきましょう。また、年末年始と忙しくなる日々になりますが、元気に新しい年を迎えられますよう、体調管理には十分気を配っていきましょう。

今年一年の締めくくりが、皆さんにとってステキな月となるように願っています。



## 油断できない かせ

かせは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

**冬のかぜによくある特徴**

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → **呼吸器系にくるかせ**
- 下痢・おう吐 → **消化器系にくるかせ**

インフルエンザの症状も、急激な発熱とせきや鼻水など、通常のかぜと大きな変わりはありません。流行時は、医療機関を受診し、診断を！

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア



吐き気が治ったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

### 知っておこう

## おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどの感染によって起こります。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



### おう吐後に...

## すぐに水を飲ませないで

吐いた後、のどが渇いたからといって、水などをたくさん飲ませると、かえって吐きやすくなるので気をつけて。

① うがいをして口の中を洗い流します。



② 30分ほど様子を見ます。



③ 吐き気が治ったら、スプーンで子ども用イオン飲料やお茶などを少しずつ。



## 誤飲・窒息にご用心

普段と違ったお食事をする機会も増える年末年始。気道異物事故で気をつけたい食品は…

- ・ **丸くつるつるした食物**（ピーナッツや枝豆、要注意…ミニトマト、キャンディーなど）
- ・ **かみ砕きにくい食物**（グミやお餅、団子、こんにやくゼリーなど）

**小さくカット、目を離さない、置いておかない**

**ナッツ類**は、砕いていても小さい粒が軌道に入ってしまうと大変取りにくく、全身麻酔での処置となります。3歳児未満のお子さんは食べないよう、小児呼吸器学会が呼びかけています。

## 歯科検診があります

**12月10日(火) 9時～**

当日の朝はしっかりと朝ご飯を食べ、きれいに歯を磨いてからの登所をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたら、担任の方までお伝えください。

