

今年も残すところ1か月となりました。本格的な寒さを迎え乾燥も進んでいます。先月からインフルエンザの流行に加え胃腸炎が増えています。楽しいイベントが沢山待っている12月。体調を崩さず過ごしたいですね。胃腸炎になった際は、下記の対応で早く体調回復をしましょう。



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、脱水症状になると危険です。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。

おう吐・下痢のケア

✕ 牛乳

ジュース

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

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

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め	✕ 避けたい物
リンゴのすりおろし 整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。 おかゆ、おじや 整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。 やわらかく煮た野菜スープ 消化がよくなり、水分補給にもなります。	柑橘類 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、腸に負担をかけるのでNGです。 生野菜・繊維の多い野菜 消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

※症状がある場合は、医療機関の受診・家庭保育・病児保育利用のご協力をお願いします。
感染性胃腸炎の診断が出た場合、医師による登園許可書の提出をお願いします。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱や怪我に備え、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院も把握しておく事が大切です。

【東京都医療機関案内サービス ひまわり】

☎ 03-5272-0303 24時間無休

【こども医療でんわ相談】

☎ #8000 平日夜間・休日

【11月感染状況】

- インフルエンザA型…3歳児4名
- 胃腸炎…0歳児6名、1歳児9名、
2歳児6名、3歳児5名
- 溶連菌…1歳児1名、2歳児1名

【今月の保健行事】

★12/6・13・20（水）0歳児健診
秋季健康診断を欠席した園児さんは、上記健診時に、秋季健康診断を行います。