



ほけんだより

2013 12月1日 りすのき保育園 NO.10

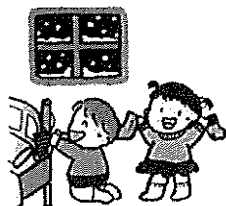
12月になって、日を追うごとに寒さが増してきました。

暦の中でも、7日は「大雪」22日は「冬至」と、冬が近づいてきた事がわかります。

寒さと共に、風邪やインフルエンザの流行にも気をつけて、元気に乗り切りたいですね。

今月の予定

保健指導	2日(月)	風邪予防(乾燥と水分補給)
0歳児健診	2日(月)	くるみの部屋 13時から
身体測定	18日(水)	全クラス



感染性胃腸炎(ノロ・ロタ・アデノウィルス等)

の流行する季節になりました。

嘔吐物・下痢便にはウィルスが沢山いるので、嘔吐・下痢の症状がみられる時は、熱が無くても受診して下さい。上記の感染症に感染した時は医師の許可があるまでは、登園は控えて下さい。

このような症状の時に気を付けなくてはならない事

処理の方法には十分注意をしておこなう必要があります。

使い捨てのマスク・エプロン・手袋を身につけ、塩素系の消毒液と雑巾(使用後は捨てます)大きなビニール袋を用意します。

9月に配布した、「保育園に元気に通うための健康ガイドブック」P12を参照

自宅では塩素系と表示されている漂白剤を500mlのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯を入れ、水をいっぱい入れます。よく混ぜてお使い下さい。

吐物や下痢便は、そのままにしていると乾燥した部分からウィルスが空気中に舞い、鼻や口の中から侵入し、感染を広げていきますので、スピーディーに片づける事が大切です。

自宅で洗濯する時は、塩素系の消毒液に30~60分間浸してから洗濯する方法が、

85度以上の熱湯に1分以上付けて洗濯をする方法があります

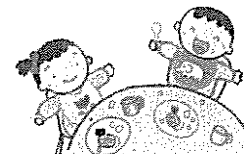
また、保健所から、集団の施設では吐物のついた衣服を洗う事で、周りに飛び散り、感染を広げるのでそのまま返す事。と指導を受けております。

感染を拡げないためにも、ご協力をお願いいたします。



下痢の時に、ご家庭で注意する事

ひどい場合には、絶食して様子を見る事が大切です。

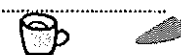


子どもは、「自分自身でコントロールできません。」

下痢の時は食事を控えめにすべきですが、子どもは美味しければ沢山食べてしまいます。

大抵下痢の時には食欲がないものですが、子どもは大人よりも食欲が旺盛で回復が早い分、勢いで食べてしまうこともあります。食べ過ぎて腸を刺激すれば、また下痢を繰り返してしまう可能性があるがあるので、いつもより質と量を配慮してあげてください。

水分補給によい飲み物



味噌汁、にんじんスープ、りんごジュース、ハーブティ、番茶、ほうじ茶、OS-1、アクアライト等飲み物は、温かいものが基本です。番茶やほうじ茶は比較的カフェインが少なく、りんごには整腸作用があるのでおすすめです。

便の状況に合わせて食事を変えると早く回復します

水っぽい便のときには、消化がよく、かつ食べ物からも水分を補給できる水分が多いものを食べます。(おかゆやスープなど)

少し柔らかい程度の便であれば、おかゆ・煮込みうどん・豆腐・にんじん・大根・かぼちゃ・リンゴ等を少しずつ食べてみましょう。

ジュース、牛乳、肉、脂肪分の多い魚、芋、ごぼう、海藻(のり等)、豆類、糖分の多いパンや菓子類は避けましょう。



番外：乳製品は？

ヨーグルトや自然発酵のチーズは、整腸作用があるため下痢の時には良いとする説も一部あります。しかし、「胃で善玉菌が死滅するため意味がない」や、「乳製品が体質に合わない場合には逆に悪化してしまう」とも言われているので、体質的に大丈夫という確信がなければ、念のため避けた方が良いでしょう。

ビフィズス菌などで整腸作用を期待するには、ピオフェルミンなどの整腸作用のある市販薬の方が確実でしょう。市販薬はコーティングをしているので胃で菌が死滅しないように工夫されています。

空気が乾燥してきました。

園では加湿や換気をして、風邪をひかないように努めています。

先日は、「風邪をひかないように」のテーマで保健指導をどんぐりの部屋でしました。

うがい・手洗いや咳エチケット・鼻の拭き方など、感染症予防には大切な事です。

風邪を引かないで元気に過ごせますように、健康管理に努めたいと思います。



今月も元気に登園できますように

