

ほけんだより



すみれっ子保育園 担当: 與儀

沖縄も少しずつ朝夕は涼しい風が感じられ過ごしやすくなってきました。子ども達は、運動会に向けてダンスや体操等楽しみながら練習しています。元気に当日を迎えられるよう日頃から規則正しい生活を心掛け過ごしていきましょう！

今月は、尿・ぎょう虫検査がありますので、忘れずに期間内の提出をよろしくお願ひします。
(9月の感染状況・・・ウイルス性胃腸炎2名、流行性結膜炎1名、手足口病1名)

9月は、0, 1歳児クラスで下痢・嘔吐の症状のある子が多くみられました。これから寒い時期になるとウイルス性胃腸炎やロタ・ノロウイルスなどが流行ってくるので手洗等をしっかり行い感染予防に努めましょう。

子どもが吐いたら……

ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治まったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



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。

おすすめ

- 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。

避けた方がいい物

- 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、水分補給消化がよくなり、水分補給化させるため避けましょう。

10月15日は何の日？



10月15日は「世界手洗いの日」です。手洗いはいろいろな感染症から身を守る最も簡単な方法です。外出後、トイレの後、食事の前には必ず手洗いをする習慣をつけましょう。手洗いの時間は20秒以上を目安に行います。右手も左手も、石けんをよく泡立てて、ゆっくり丁寧にあらいましょう。

尿・ぎょう虫検査について

今月は、尿・ぎょう虫検査があります。10月3日(月)に容器を配布予定しています。

回収日は10月5日(水)、10月6日(木)の2日間となっていますので、忘れず期間内の提出をお願いします。



効果的な手の洗い方

