



ほけんだより 2月号



令和6年
あおば保育園

沖縄も寒い日が続きますが、乾燥が続くとウイルスが活発に活動しやすくなります。寒い季節は、インフルエンザも猛威を振るっています。近隣の小中学校でも学級閉鎖や学年閉鎖などが見られています。感染症に罹らないためにも日頃の生活リズムを整え、丁寧に手洗い・うがいを心掛けましょう。

(1月の感染状況・・・インフルエンザB型 9名、マイコプラズマ肺炎2名)

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
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

お尻はこすらずにぬるま湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分を拭き取る

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！



せっけんを泡立てて……



白っぽい下痢に 注意

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスによる胃腸炎。おう吐と下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

- 症状**
- 突然のおう吐や白っぽい下痢便
 - 37～38℃の発熱がある場合も（おう吐はない場合もある）

- ケア**
- こまめな水分補給
 - 消化のよい食事
 - 乳児は下痢便の付いたおむつを持って病院を受診

おう吐と下痢が治まり、いつもどおり食事ができたら、登園できます



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

