

12月のほけんだより

看護師 木間

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。

気温が下がり空気が乾燥する冬。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いつも以上に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付けていきましょう。

今年一年の締めくくりが、皆さまにとりまして素敵な月となるように願っています。

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、嘔吐と下痢が起こり、体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。お子さんの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静に過ごしましょう。

嘔吐・下痢のケア

吐き気が治ったら、子ども用のイオン飲料やお茶などを飲ませましょう。



おしりはこすらずにお湯で洗いたオルで軽く押さえて水分を拭きとりましょう。



嘔吐後に・・・

吐いた後、のどが渴いたからと言って、水分などをたくさん飲ませると、かえって吐きやすくなります。

- ① 吐いた直後はうがいをし口の中を洗い流します。
- ② 様子を見ながら1時間くらいしたらゆっくりと水分補給を始めます。



- ③ 最初は、ティースプーン1杯から始め、これを5～10分おきに飲ませます。根気強く少量ずつ与えましょう。1時間位続け、嘔吐を繰り返さなければ少しずつ1回量を増やしましょう。
- ※経口補水液が最適ですが、味の好みがかかります。スポーツドリンク、イオン飲料など糖分を含む飲み物が摂取できればそのカロリーで十分です。

家庭でも二次感染予防のために、嘔吐物の処理にご留意ください。

一般的なアルコール消毒では十分な効果が期待できません。塩素系漂白剤をお勧めします。

処理の際は、必ず換気を行い、マスクと手袋を着用したうえで処理しましょう。

最後は手洗いを忘れずに。

11月の欠席状況

・発熱：9名 ・体調不良：11名 ・インフルエンザA型：6名

※「登園届（保護者記入）」の提出にご協力ありがとうございました。