

## 仲町病後児保育室 保健だより 12月

2025 年度

早いもので今年も残り 1 ヶ月となりました。年の瀬を迎え、何かとあわただしい 12 月。子どもたちにとってはクリスマスに冬休みとお楽しみが多い月ですが、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。冬の感染症も流行る時期ですので、規則正しい生活と体調管理には十分気を配っていきましょう。ご家族そろって健やかに、良い新年をお迎えください。



12月22日 冬至の日です



**\* 保育室の様子 \***  
クリスマスツリー  
ツリーにはフックがついていて、子どもたちが好きな飾りを自由に飾りつけることができます。

1年の中で一番夜が長く、昼が短い日。その日に、ゆず湯に入りカボチャを食べると風邪を引かない、という習慣があります。カボチャに含まれるビタミン A には粘膜、視力、骨や歯に効果があり、ゆずには血行促進や殺菌作用のある成分が含まれています。ゆずとカボチャで風邪を予防して冬を元気に乗りきりましょう。



### ●● 感染性胃腸炎 ●●

感染性胃腸炎は、胃や腸が急性の炎症を起こす病気の総称で、ウイルス（ノロウイルスやロタウイルスなど）や細菌の感染が原因です。吐き気や嘔吐、下痢、腹痛等の症状がみられ、発熱する場合もあります。

### ● ロタウイルス腸炎 ●

ロタウイルス感染によって起こる腸炎です。2歳頃までの乳幼児がかかりやすく、寒い時期に多い傾向があります。突然の激しい嘔吐から始まり、激しい下痢（白色水様便、酸っぱい臭い）が続きます。腹痛のため、乳児は非常に不機嫌になります。

下痢や嘔吐がある場合は、早めに病院を受診しましょう。ただし、ロタウイルスに特効薬はないので、下痢を緩和する薬などが処方され、家庭でケアをしながら回復を待つことになります。

ケアのポイントは、脱水症状にならないようこまめな水分補給です。また吐物や便にはウイルスが含まれているので、適切な処理（塩素系漂白剤を薄めたもので消毒）をし、片付けた後は手洗い、うがいをしましょう。

症状が回復しても、その後 10 日間程度は糞便中にウイルスが排出されるため注意が必要です。

### 嘔吐した時は…

吐き気が強い間は何も飲ませず様子をみますが、何度も吐くと体の中の水分が急速に失われて脱水を起こすことがあるので、水分補給が大切です。何度も吐いた後は胃がかなり弱っていますので、水分は少しずつこまめにあげます。湯冷まし、麦茶、ベビ一用イオン飲料などがおすすめです。

### 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に見てもらうのも良いでしょう。下痢がひどくなるとお尻がただれるので、ただれの予防ケアも大切です。便でお尻が汚れたら、拭き取った後にシャワー又は洗面器内で流し、お尻を乾かしてからおむつをつけましょう。

### 下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



### 経鼻インフルエンザワクチン「フルミスト」

日本では2024年に厚労省の認可が下りました。弱毒化した生ワクチンを直接鼻の中へ吹き付けるインフルエンザワクチンです。2才～18才の方が対象で、1回の接種でワンシーズンの効果が期待できます。接種後の副反応や注意事項等詳しい説明はかかりつけ医にご相談ください。

年末年始の急な病気や怪我に備えてかかりつけ医の休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の休日診療病院の情報を把握しておくことが大切です。※「小児救急電話相談 #8000」※「東京消防庁救急相談センター #7119」