

仲町病後児保育室 保健だより 12月



今年は12月22日が冬至となります。1年の中で1番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで、かぜを引かないという習わしがあります。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、かぜ知らずの健康な体を目指しましょう。

〇●感染性胃腸炎●〇



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスや細菌の感染によって起こる胃腸炎です。

吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は、早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないようにこまめな水分補給を心がけましょう。

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。

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、医師に診てもらうのもよいでしょう。



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。

