

## 仲町病後児保育室 12月 保健だよ!



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いっぱいの月ですが、生活リズムが崩れがちで、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

### ●●感染性胃腸炎●●

感染性胃腸炎は、ウイルス(ノロウイルスやロタウイルスなど)や細菌の感染によって起こる胃腸炎です。数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多くみられます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。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。



#### 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。たびたび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。

#### 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。

