



2月20日は「アレルギーの日」です。2月は花粉症のシーズンも到来し、今シーズンの花粉の飛散量は例年に比べ多いと予報されています。花粉症の症状は、ずっと続くと不快だけでなく、風邪を引きやすくなったり、日中元気に遊べなかったりするので、気になるときは、小児科や耳鼻科などの受診をおすすめします。今年度も残り2ヶ月。元気に過ごしていきたいと思います。

## 吐いた! おう吐時のケア、知っておきましょう

### 1 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



### 2 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



### 3 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。



## 嘔吐・下痢の時の水分や食事の取り方

◎吐き気がおさまったらスプーン1杯から始め、5分程様子を見て吐かないことを確認しながら少しずつ1回の水分量を増やしていきます。

おすすめの水分：OS-1やアクアライト、少し薄めたりんごジュース、お味噌汁や野菜スープの上澄み、チキンスープなど

◎水分摂取ができて、嘔吐・下痢症状が治まってきたら胃腸に優しい消化の良いものを、出ている便より軟らかい食事形態にしてあげましょう。

穀類：おかゆ、軟飯、うどん、じゃがいもなど

肉魚：脂肪の少ない肉（ささみ、皮なし若鶏、赤みの牛肉など）脂肪の少ない魚（たら、かれい、たいなど）

野菜：軟らかく煮た野菜、にんじんスープ（すりおろし） 果物：りんご、果物の缶詰

その他：ヨーグルトなど（食べ過ぎに注意）

避けたい食べ物：きのこ・海藻類（食物繊維の多いもの）、みかんなどの柑橘系、辛いもの、味の濃いもの、冷たいもの（アイス、ジュースなど）など

### 【1月の感染症情報】

感染性胃腸炎	9名
突発性発疹	1名

### 2月の園医健診：2/4（火）くまのみ組

※何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。



乾燥による肌の赤みやあれ、かゆみのあるお子さんも多く、園では適宜プロベト塗布にて様子を見ています。お家でもスキンケア、保湿をお願いいたします。また、乾燥で爪が欠けたり割れやすくなるため、爪のお手入れもあわせてお願いいたします。