



ほけんだより 12月号



社会福祉法人大和善隣館
やざき乳児保育園
令和5年12月

今年も残すところ、1カ月となりました。保護者の皆様には保健衛生に関しまして、ご理解とご協力をいただき大変ありがとうございました。年末年始は、家族でお祝いすることや、出かける事がたくさんあり生活習慣が乱れがちになりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故がありませんよう楽しいお休みをお過ごしください。

感染性胃腸炎に注意しましょう

感染性胃腸炎が流行する季節となりました。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もあります。非常に感染力が強く1人が発症するとあっという間に周りの子どもに広まってしまう。また、家庭内での感染も多くみられるため**感染症拡大防止対策が大変重要**になってきます。

保育園では感染防止のため

- ・下痢便や軟便が24時間以内に2回以上
(園内流行時は1回以上)

- ・嘔吐が24時間以内に2回以上(園内流行時は1回以上)

あれば脱水症などの心配があるため、登園はできません。必ず受診をして自宅ゆっくり過ごしましょう。下痢や嘔吐が治まって24時間以上経過し、普段と変わらない食事ができるようになり全身の症状が回復すれば登園が可能になります。

嘔吐の後の食事の進め方

- ① 吐いた後は、ブクブクうがいのできるお子様は口をすすいでさっぱりさせましょう。
- ② 吐いた後、1~2時間経ってから水分を飲み始めましょう。
経口補水液やみそ汁の上澄み液、麦茶などの飲みやすいものから始めましょう。ジュース類は嘔吐を誘発してしまうことがあるので避けましょう。
- ③ 1回量をスプーン1杯から始めましょう。
その後嘔吐がなければ、同じような量を15分程度あけて飲んでいきましょう。初めから1度にたくさん飲ませてしまうと腸の働きが悪くなり、症状を悪化させてしまう事があります。
- ④ 胃腸に負担のかからない食事にしましょう。
水分をしっかりと飲めるようになり、吐いて1~2時間経ち、食べられるようになったら食事を始めます。無理をせず、普段より量を減らし、様子をみながらすすめましょう。

予防するには・・・

吐物や排出された便にはウイルスが含まれています。吐物や排泄物をすぐに片付ける、消毒する、吐物や排泄物を処理した後は手洗い・うがい・空気の入替えを行い感染防止に努めましょう。

吐物処理の仕方

①汚れた場所は吐物等を取り除いてから500mlペットボトルの水にキャップ2杯に次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤ハイター等)を作り、液をつけたタオルなどで外側から内側へ拭き、しっかりと消毒を行いましょう。(使い捨てマスク・手袋・エプロンを使用しましょう)

②汚れた衣服は85℃以上の熱湯消毒、また500mlペットボトルにキャップ2杯の次亜塩素酸ナトリウムに30分つけおきし、消毒します。(色落ちする可能性があります)

③消毒ができれば洗濯機に入れて洗濯しましょう。



嘔吐や下痢で汚れてしまった衣服は「保育園における感染症ガイドライン」に基づき洗わずに返却させていただきます。ご協力お願いいたします。

下痢や嘔吐が続くとどんどん水分が奪われていき、脱水症状がおきます。水分が取れず、肌や唇の乾燥、おしっここの量が少ない、元気がなくなるなどの症状が見られはじめたら、早めの受診をお勧めします。

胃腸に負担のかからない食事はどんなもの？

避けたほうがよいもの

さつまいも・ごぼうなどの食物繊維の多い食材、生野菜、海藻類、かんてん、キノコ類、柑橘類、油・揚げ物(フライ・天ぷらなど)、スナック菓子、炭水化物、ジュース、菓子パンなど
これらの食品は下痢を悪化させたり、長引かせたりします。



負担がかからないもの

ごはん、おかゆ、うどんなどの炭水化物、りんご、バナナ、などの果物、よく煮たキャベツ・大根・かぶ・人参などの野菜や野菜スープ、ゆでたまご、加熱した白身魚、母乳、または乳児用ミルクなど



就寝時の服装について



気温が下がってくると、眠る時に、お子様にどんなものを着せてよいかわかりますね。しかし、着せすぎは体温調節の妨げとなり、夜泣きや、乳児突発性突然死症候群のリスクが上がります。寝る時に寒さを心配するあまり布団をかけすぎると、布団が払いのけられなくなり窒息する恐れもありますのでスリーパーなどで調節しましょう。

年末年始はほとんどの病院が休診になります。お子様の緊急時に備え、かかりつけの病院の休診日、また帰省先での救急外来の情報も把握しておきましょう。定期でお薬を飲んでいるお子様はお薬が切れないうちに早めに受診を済ませましょう。

