



新年あけましておめでとうございます。楽しいお正月を過ごされたことでしょう。1月は1年中最も寒さが厳しく、病気やケガの多発する月でもあるためお互いに配慮して、子どもたちの健康管理をして行きましょう。

保健行事

0才児健診 1月14日(火曜日) 14時30分より 嘱託医 吉崎先生

※地域の方の参加(健康相談等)も歓迎致します。身長・体重測定もしています。

視力測定 1月16日(木曜日) 3才児

※4才児は、12月26日に終了しました。5才児は、就学時健診時に行っているために後期は、ありません。

歯科講習会 1月25日(土曜日) 13時~13時30分 嘱託医の桜井先生によるお話しがあります。

※冬に流行する感染性胃腸炎に注意※

おなかにくる冬の風邪

冬の感染症といえば、インフルエンザと思われがちですが、ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎も冬季に流行します。吐き気、嘔吐、下痢、発熱が主症状です。人から人へ感染する場合と食品から感染する場合があります。人から人への感染では、ウイルスが手などに付いて口に入る場合と吐物の飛散からうつる場合があります。

ノロウイルス

ノロウイルスとは人の小腸粘膜で増殖するウイルスで、従来は小型球形ウイルスと呼ばれていました。主に11月から3月にかけて胃腸炎を起こし、また二枚貝などから食中毒を起こします。

感染予防のポイント

感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレを使用した後、調理の前、食事の前には必ず手洗いをしましょう。石けんと流水で30秒よく手を洗います。

部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いながら、吐物をふき取り、ふき取ったあとを塩素系殺菌消毒剤(ハイター)などで消毒します。直接触れた時は、石けんで十分に手を洗いましょう。

感染性胃腸炎にかかったら

下痢や嘔吐が続く間は、脱水症状に注意しましょう。子どもの場合には、ぐったりする、唇が乾燥する、尿が濃くなるなどの症状が現れた場合はすぐに病院を受診しましょう。吐き始めた3~4時間は何を与えても吐いてしまいます。しばらくすると吐き気がおさまってくるので、安静にしてりんご果汁、麦茶などを少しずつ飲ませましょう。

♥ 下痢が少し落ち着いたら

おかゆ、うどん、トーストパン、野菜スープ、味噌汁など

♥ 次は消化のよいものを

◎大根、人参、じゃがいもなどを柔らかく煮たもの

◎豆腐、白身の魚、鶏のささみ、麩など、そして徐々に普通の食事に戻していく

♥ 下痢のときに、食べてはいけないもの

×油の多いもの ×牛乳、チーズ、ヨーグルトなど乳製品

×砂糖の多く入ったもの ×繊維の多い野菜や果物

