



# おひさまだより

H27年度 No. 6



雪が舞う季節、「子どもは風の子」といことば通り戸外で駆け回る姿は、本当にたくましく思います。

待ち遠しい春までは、まだしばらく時間がかかりそうですね。



## 冬場に多い嘔吐・下痢に気をつけましょう

寒くなってくるこの時期に気をつけたいのが「感染性胃腸炎」です。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、嘔吐と水下痢の様な症状が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です!!

これってOK?  
**下痢**の時の食事

下痢の時は、脱水症状にならないよう、水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

	<p>♪おすすめのもの♪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リンゴのすりおろし…整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。</li> <li>・おかゆ、おじや…整腸作用があるので、症状が落ち着くまで続けましょう。</li> <li>・柔らかく煮た野菜スープ…消化がよくなり、水分補給にもなります。</li> </ul>
	<p>×避けたいもの×</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柑橘類…腸を刺激して下痢を悪化させてしまいます。</li> <li>・パン、バター、チーズなど…脂肪を多く含み、腸に負担をかけてしまいます。</li> <li>・生野菜、繊維の多い野菜…消化に良くなく、下痢を悪化させてしまいます。</li> </ul>

**子どもが吐いたら・・・ここを確認!!**

- お腹を痛がったり、下痢をしていませんか?
- 食べ過ぎや飲み過ぎはありませんでしたか?
- 吐く前に食べたものは何でしたか?
- 吐く前に頭やお腹を打っていませんか?
- 熱はありませんか?

吐いた後にぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう。

何度も吐き続ける時には…

- ・食べ物や飲み物を与えず、安静にする。
- ・吐いたものが気管に入らないように上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる。

吐き気が治まってきたら…

- ・白湯や麦茶、柔らかく煮た野菜スープなどをひと口ずつゆっくりのませる。

以上、「学研 健康おたより文例集」より抜粋

**インフルエンザの受け入れについて**

冬に流行する病気のひとつにインフルエンザがあります。インフルエンザは大変感染力の強い病気ですので、**2次感染を防止するために病児保育の利用、解熱後の病後児保育の利用をお断りさせていただいております。**ご了承ください。



予約、質問などはこちらへ!!

病児・病後児保育室「わたっ子保育園」(直通)

**0875-52-6620**

(電話受付：平日 7:45~18:30)

過去の「おひさまだより」や病児保育の流れ、予約方法などを掲載しています。ホームページもご覧下さい!

病児・病後児保育室わたっ子保育園