

保健だより

2017年 12月 社会福祉法人清和会
認定こども園 みなみ保育園



今年も残すところあとわずかとなりました。クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱいあり、待ち遠しいですね。1月から2月にかけては、1年で最も寒さが厳しくなります。生活のリズムが変わり体調を崩しやすい時期ですので、十分な休息と栄養を心掛けましょう。

★インフルエンザ★

〈主な症状〉

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、喉の痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力が強く、普通の風邪よりも症状が重いのが特徴です。



症状は3、4日で軽減し、咳なども1週間程度で治まります。
※早めに予防接種を受けましょう。



インフルエンザ		かぜ	
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス	
冬から春に多い	時期	一年を通して	
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ	
39~40℃	熱	37~38℃くらい	
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない	
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない	
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない	



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

★感染性胃腸炎★

〈冬場に多い嘔吐・下痢〉

この時期、気を付けたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、嘔吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が奪われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心掛け、安静にして過ごしましょう。

★この冬に向けて・・・★

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態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。

○ お勧め

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。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわ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。

✕ 避けた方がいい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

〈効果的なうがいの仕方〉

①ぶくぶくうがい

うがい液(水道水、お茶でも可)で口の中をぶくぶくして吐き出す。



②がらがらうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。

