



ほけんだより



令和6年1月
わかたけこども園

本格的な寒さがやってきました。子どもたちは北風にも負けず、元気に身体を動かして楽しく遊んでいます。うがい・手洗い、せきエチケットで、引き続き感染予防をしながら、元気に過ごしていきましょう。

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → **呼吸器系にくるかぜ**
- 下痢・おう吐 → **消化器系にくるかぜ**

インフルエンザの症状も、急激な発熱とせきや鼻水など、通常のかぜと大きな変わりはありません。流行時は、医療機関を受診し、診断を!

かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症状

- 高熱
- 一時的な難聴、閉そく感
- 熱い耳の痛み

予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行することがあるので、きちんと治すことが大切

かぜの予防をしっかりと

- 1 うがい、手洗いをする
- 2 汗をかいたらすぐ着替える
- 3 バランスのよい食事をする

- 4 部屋の換気と加湿を行う
- 5 規則正しい生活リズムを送る
- 6 人混みを避ける

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	× 避けたい物
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>パン、バター、チーズなど 脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。</p> <p>生野菜・繊維の多い野菜 消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。</p> <p>糖分濃度の高い物 シロップなど</p>

白っぽい下痢に注意

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスやそのほかのウイルスによる胃腸炎。おう吐と下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

- 症状**
- 突然のおう吐や白っぽい下痢便
 - 37～38℃の発熱がある場合も（おう吐はない場合もある）

- ケア**
- こまめな水分補給
 - 消化のよい食事
 - 乳児は下痢便の付いたおむつを持って病院を受診

おう吐と下痢が治まり、いつもどおり食事ができたら、登園できます

