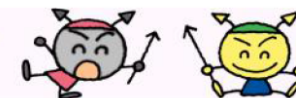
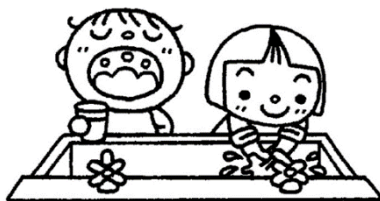




# ほけんだより

12月号

吹く風が冷たくなってきました。これからインフルエンザやウイルス性胃腸炎の流行時期に入ってきます。帰宅後の手洗いやうがいを心がけましょう。



平成29年12月  
看護師

## ウイルス性胃腸炎に注意！

ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどの感染によって突然の嘔吐と下痢、腹痛の症状があらわれ発熱する場合があります。嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状などになると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

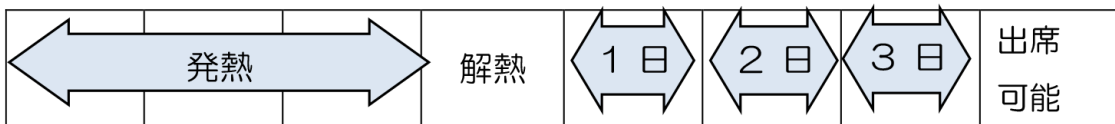
<ケアのポイント>

- ★湯さましや番茶、イオン飲料などをこまめに飲ませましょう。
- ★おむつをしている子は、お尻がただれやすいので清潔にしましょう。

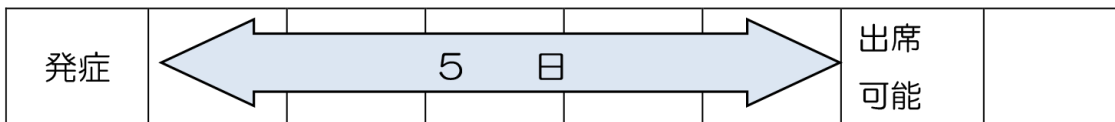
### ・・・ インフルエンザ後の登園について ・・・

学校保健安全法により、インフルエンザによる出席停止期間は、発症日（発熱などの症状が始まった日）を0日と数え、5日を経過し、かつ解熱した後3日（幼児）を経過するまで、となっています。

『解熱した後3日を経過するまで』の考え方



『発症した後5日の経過』の考え方



### ・・・ これってOK？ 下痢のときの食事 ・・・



おすすめ

**りんごのすりおろし**

整腸作用があるので、すりおろしやしぼり汁を。

**おかゆ・おじや**

整腸作用があるので、症状が落ち着くまで。

**やわらかく煮たスープ**

消化が良くなり、水分補給にもなります。



さげたいもの

**柑橘類(かんきつ類)**

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**

脂肪を多く含み、腸に負担をかけます。

**生野菜・繊維の多い野菜**

消化に良くなく、下痢を悪化させます。