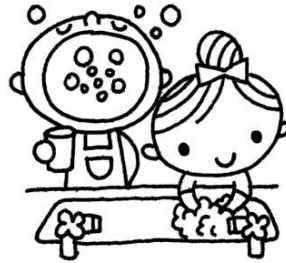




ほけんだより

12月号

朝夕はぐっと気温が下がり、園庭を吹き抜ける風も冷たくなってきました。空気も乾燥し、これから風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが流行する季節です。帰宅後の手洗いやうがいを心がけましょう。また、登園時の手の消毒など引き続きご協力をお願いします。



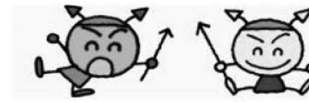
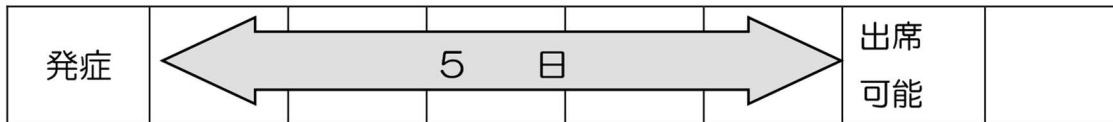
・・・ インフルエンザ後の登園について ・・・

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



令和元年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。

・・・ 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。



さけた方がいいもの

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。