



# ほけんだより 2月号



令和6年度  
のとじま幼保園



2月と言えば節分です。子ども達の『鬼は外！福は内！』の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子ども達の中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長と共に子ども達が丈夫で健康な体になる様に祈っています。

中国からやって来る・・・  
第2のコロナウイルスって!?

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「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、おう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、おう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。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。

### おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

## 子どもが吐いたら……

### ここを注意!

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか?
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか?
- 吐く前に食べたものは何だったか?
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか?
- 熱はないか?

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

### 何度も吐き続けるときは……

- 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

### 吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

## 心配なインフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

### こんな症状は脳症かも?

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



## 気管支ぜんそく

先日、ニュースで中国の春節に合わせて旅行者と一緒にやって来る、第2のコロナウイルスの流行が予想されると言われていました。

その正体は『ヒトメタニューモウイルス』で、風邪に似た症状から始まり、咳や鼻水、呼吸器症状が悪化し長引きます。冬に流行するインフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎など、上手なうがい・手洗いで感染症を予防しましょう。

## 食べたらずくに歯を磨く習慣を

先月の歯科検診で、残念ながら虫歯が出来ているお子様が多く見られました。

ぶくぶくうがい出来るようになる2歳くらいからは、自分で歯ブラシをした後、大人が仕上げ磨きをしてあげるように習慣にしていましよう!



## インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

