



# ほけんだより

2月号



令和4年2月1日  
かすみ台第二保育園  
看護師 砂川 晴美

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきそうです。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

1月は保育園で下痢・嘔吐のお子さんが多く見られ家庭内感染となり大変だったご家庭もあったと思います。

保護者の皆さまのご協力のおかげで胃腸炎のお子さんも減ってきています。

いつもとくらべ、元気がない等普段と違うと感じたら十分な休養と早めの受診をお願いいたします。

## 胃腸炎

菌やウイルスが胃や腸に感染して

吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が起こる病気です。

症状の強さは、体に入った微生物の種類や量、体の抵抗力により異なります。

「感染性胃腸炎」や「おう吐下痢症」とも言われます。

<原因>

汚染された食品・食器・手指・おう吐の中のウイルスや細菌が口に入ることによって感染します。

ウイルスによるもの・・・

冬から春にかけて流行するロタウイルスやノロウイルスによるものが半数以上です。

細菌によるもの・・・

カンピロバクター・サルモネラ・病原性大腸菌など、夏場の食中毒の原因となることがあります。

<家庭で気を付けること>

### ① 安静にして水分補給

吐き気が落ち着いてきたら、少しずつ水分を飲ませる

水分は、塩分と糖分が入ったものを与えます

(市販のOS-1 アクアライト OSRなど)

### ② 食事療法

おかゆのような消化の良いものを少量ずつ数回に分けて与えます

油っぽいもの、繊維質のもの、刺激物は避けましょう

食物は十分加熱したものを与えましょう

### ③ おう吐物や便の処理をした手は良く洗いましょう

## 下痢

下痢とは食べた物が腸で十分吸収されずに便に水分が多いものを言います。

便の回数が増えることもあります。

冬場に流行するロタウイルスによるおう吐下痢症では、白い便で、酸っぱい臭いが特徴です。

細菌性腸炎では、血液が混じる事があります。

<家庭で気を付けること 水分補給が一番です>

水分(水、白湯、お茶)でなく、塩分や糖分の入ったものを。

1回量を多くすると、その刺激で下痢がひどくなります。“少しずつ頻回に”が水分補給のコツです

<幼児の食事について 何を食べるかは便を見て決めましょう>

- ・ 便が水のようなときは水分を中心に  
番茶、野菜スープ、コンソメスープ、味噌汁、おもゆ
- ・ 便がどろどろならどろどろの食べ物を  
とうふ、パンがゆ、ベビーせんべい、ウエハース、  
バナナの裏ごし、人参かぼちゃのつぶしなど
- ・ 便が軟らかい程度なら軟らかい食べ物を  
おかゆ、うどん、白身魚の煮つけ、卵、鶏ささみなど

## 1月の感染症情報

下痢・嘔吐のお子さん	43名
うち ウイルス性胃腸炎	7名
胃腸炎	25名
手足口病	4名