



令和4年5月2日
かすみ台第二保育園
看護師 砂川晴美

新緑がきれいな季節になりました。晴れた日には夏を思わせる陽気になることもあります。子ども達は、環境が変わったり、気温の変化で体調を壊しているお子さんが増えています。体調に気を付けて5月のさわやかな季節を楽しんでください。

We are enjoying beautiful green leaves of spring and blooming flowers during this season.
Just as the seasons bring changes, be careful about any changes in your children's health.
Let's enjoy a healthy spring together.

● 4月は下痢や嘔吐のお子さんが多く見られました

保護者の皆さまのご協力のおかげで下痢や嘔吐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など、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致します。

4月の感染症情報

突発性発疹・・・1名
体調不良・・・25名
下痢・嘔吐・・・58名　うち　胃腸炎17名　ウイルス性胃腸炎　9名

<下痢の時気を付ける事>

- ・脱水症状にならないように十分な水分（経口補水液・湯冷まし・麦茶・スープ）を補給する。
- ・消化に悪い物は避け、おかゆやうどんなどを少なめにとる。（細めに摂取する）—
- ・乳児は一回の授乳の量を減らし、回数を多くし、離乳食を始めたばかりの場合は、しばらく控えても良い。

消化の良い食事

- おかゆ　○野菜スープ　○煮込みうどん　など
- 控えた方がよい食べ物や飲み物
- 脂っこい料理や糖分を多く含む料理やお菓子
- 柑橘系の果汁（下痢を悪化させる原因に）
- 食物繊維を多く含む料理

<嘔吐の時気を付ける事>

○安静にする　嘔吐物が気管に入らないように横向きに寝かせるか上半身をやや起こした姿勢で安静に過ごす

○水分補給をする　嘔吐して、30分から60分程度後に吐き気が落ち着いたら水分（経口補水液・湯冷まし・麦茶）を補給する。

