



# ほけんだより



2025年1月  
ニチイキッズ  
一宮南保育園

あけましておめでとうございます。  
今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。  
皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 油断できない かせ

かせは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症発熱

呼吸器系にくるかせ

下痢・嘔吐

消化器系にくるかせ

両方の症状

インフルエンザの疑い

## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

### 薄着であったかのコツ

#### 肌着を着る

(綿100%がお勧め)



#### 重ね着する

(薄手の長袖シャツなど)



襟やそで口が閉まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

## 緊急 ミニおたより

# 流行性おう吐下痢症 (ウイルス性胃腸炎の場合)

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルス

突然のおう吐から始まり、同時かやや遅れて下痢になる。発熱・腹痛もある。

3日以内に回復に向かう。



ロタウイルスに感染したときは、下痢便が白くなることもある。

### 潜伏期間=1~3日

汚染された食品や飲料水からの経口感染、感染者のおう吐物や糞便で汚染されたものからも糞口感染する。症状がなくなっても、ウイルスは10日間くらい排出されている。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

## おうちでケア

- \*おう吐が落ち着いたら、水分補給をしましょう。
- \*便のようすを見ながら、消化のよい食べ物を少しずつ与えましょう。
- \*症状がひどいときは、入浴を控えましょう。
- \*便やおう吐物は、マスクや手袋を着け、適切に処理しましょう。

### 出席停止期間

おう吐や下痢の症状が治まり、普通に食事ができること。

### 予防チェックリスト

- ていねいに手洗いをする。
- 二枚貝を料理するときは、しっかり加熱する。