



12月 ほけんだより



平成 29 年 12 月 1 日

織笠保育園

今年もとうとう最後の月になりました。子どもたちにとってはクリスマスや年末年始のお出掛け等、楽しみが多い時期ですが、年の瀬で何かとお忙しくされているおうちの方も多いのではないのでしょうか？大人も子どもも生活リズムが崩れやすい上に感染症も心配な時期です。手洗いを欠かさずに、疲れが残らないようしっかりと睡眠をとりましょう。

感染性胃腸炎が流行する季節です

	ノロウイルス感染症	ロタウイルス感染症
主な症状	嘔吐・吐き気・下痢・腹痛等 突然の嘔吐から始まる事が多い。 発熱は軽度。	米のとぎ汁のような白い下痢便 や嘔吐を繰り返すのが特徴。 発熱や腹痛、腹部の不快感等
流行時期	11月～2月頃がピーク	3月～5月にかけて増加
注意すべき年齢	年齢問わずかかります。小さなお子さんや高齢者は嘔吐物による窒息に注意しましょう。	0～6歳の乳幼児がかかりやすく、重症化しやすい。

どっちも感染力が強い

もし、感染してしまったら？

- ☆ 下痢や嘔吐が続くので、脱水症状にならないように水分補給をこまめに行いましょう。
- ☆ 勝手な判断で下痢止めの薬を使うと、回復を遅らせる事もあります。必ず医師の指示に従いましょう。

こんな時は急いで病院へ！

- ☆ 意識状態が悪い時
- ☆ けいれんなど、合併症が疑われる時
- ☆ 脱水症状がひどい時

脱水症状のサイン

- おしっこの回数や量が減る
- 皮膚や唇が乾燥している
- ぐったりしている など



低温やけどに注意しましょう！

低温やけどとは？

心地よいと感じる温度（40～50℃程度）のものに長時間皮膚が接すると起こります。痛みを感じにくく、気付かないうちに重症になっている事もあります。

- 湯たんぽ 布団を温めたら、寝る前に布団から出しましょう。
- カイロ 同じ部位に密着させたまま長時間の使用は危険です。子どもに貼るカイロは使用しないようにしましょう。
- 電気毛布 使用する時は設定温度を下げましょう。



冬のあせも・とびひに注意！

あせもやとびひは夏だけではありません。最近では、厚着や暖房で温めすぎて、冬になる子も増えています。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に



小さい子は特に背中にふれて汗をかいていないかこまめにチェックしましょう。