



# 1月の保健だより



認定こども園 しろはと保育園 2021.1

あけましておめでとうございます。年末年始のお休み中、不規則な生活習慣がついてしまった…というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

## 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

## これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### ○ お勧め

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### × 避けたい物

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。



## 心配なうんちは 色や形でチェック！

子どものうんちを毎日観察しましょう！健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色ですると出ます

野菜や水分が足りないとみえ

おなかの調子がよくないみたい

### 白、赤、黒いうんちは注意！

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが、すぐに受診を！