



保健だより

令和7年度 9月号
丸森ひまわりこども園



残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち、夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

「胃腸炎」が増えています!!

主な症状は腹痛、水のような下痢、吐き気・嘔吐、37~39℃程度の発熱、食欲不振、だるさが増えます。症状が強くなる前に、医療機関を受診して診断を受けましょう。



こんな時は休みましょう

- 24時間以内に、2回以上普段よりゆるい便が出た又は吐いた
- 食事ごとに、ゆるい便が出る
- 食欲や活気がない
- 腹痛や吐き気があって、いつもより体温が高い

登園できます

- 食欲が戻り普段通りの食事をして、ゆるい便が出ない又は吐かない
- 機嫌がよく顔色も良い

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。

○おススメ	✗避けたいもの
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。	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。
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。	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。
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。	生野菜・繊維の多い野菜 消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。
	糖分濃度の高い物 シロップなど

子どもが吐いたら……

ここを確認!

- おなかを痛がる、また、下痢をしていないか?
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか?
- 吐く前に食べた物は何だったか?
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか?
- 熱はないか?

吐いた後くっつきしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう!

何度も吐き続けるときは……

- 様子を見ながらスプーンなどで少量の水分を繰り返し与える
- 吐いた物が気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- 子ども用イオン飲料、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませ、徐々に増量する

♥体調が悪い時に無理をして登園すると、本人が辛いばかりか、病気が長引いてしまったり、他のお子さんにうつしてしまったりすることにつながります。大事をとることを大切にしましょう♥

☆秋から冬にかけて流行りやすい感染症☆

秋から冬にかけては、**インフルエンザ**や**感染性胃腸炎**、**RSウイルス**、**溶連菌感染症**といった感染症が流行りやすい季節になります。10月からインフルエンザの予防接種予約&接種がはじまります。6か月から13歳未満の子どもは、2回接種する場合は2~4週間あけての接種になるので、計画的に接種しましょう。

予防接種後は、自宅でゆっくりと過ごしてください。また、登園時に予防接種したことをお伝えください。園でも体調に変化がないか様子を見ながら過ごしていきたいと思えます。

※町内では「**新型コロナウイルス**」や「**りんご病**」の発症例をみとめてますので、ご注意ください!!

