



ほけんだより 2月号

2023年2月2日

聖隷こども園 保育園
保健部会

新しい年が明けて、ご家族揃って帰省したり初詣に出かけたりと人混みの中へ出る機会も多かったのではないのでしょうか。冬から春にかけての乾燥したこの季節は、細菌やウイルスが活発になりやすく、風邪やインフルエンザ、嘔吐下痢症などの病気が流行しやすいものです。今回は、その中の症状の一つ、『下痢』の時の対応についてお知らせします。

下痢



下痢で受診した時、感染性胃腸炎と診断されることが多いかと思えます。感染性胃腸炎は、ロタウイルスやノロウイルスなどが原因の冬に流行する、大人にもうつる感染症です。嘔吐や下痢、発熱などが典型的な症状で、体力の消耗が激しく回復に時間がかかります。特に乳幼児は脱水症状を起こしやすいので症状がある時は早めに診察を受けましょう。下痢は普段通りの食事では治りません。いつもより便の性状がゆるく、回数が多くなったら消化の良い物を少しずつ摂りながら腸をいたわりましょう。

<下痢の時の食べ物・飲み物>

食べ物 : お粥・やわらかく煮たうどん・豆腐・スープなど
消化がよく腸を刺激しないものや、
りんご・煮野菜など、腸の動きを整える作用のあるものが良いでしょう。



避けたい食べ物 : 乳製品（牛乳・チーズなど）
冷たいもの（アイスクリーム・炭酸飲料など）
脂肪の多いもの（揚げ物・卵・さんまやさば・ソーセージなど）
繊維の多いもの（さつまいも・根野菜・生野菜・海藻類、きのこなど）

飲み物 : 脱水予防のために、水分と塩分を上手に補いましょう。
水分を多くとるから水っぽい便になるのではありません。
下痢で失われた水分を補う必要があるのです。



水分補給には…
薄めたリンゴジュース
子ども用のイオン水
経口補水液 など

※吐き気を伴う時は無理に食べさせずに、水分を少量ずつ小分けにしてあげ様子を見ましょう。
※登園は、普通便で熱がなく通常の食事が摂れる事が大切です。また、ご家庭で気になる症状がある場合は、必ず職員にお知らせください。
※ウイルスは2～3週間程度排泄物から排出されます。回復後も便やおムツの取り扱いには注意し手洗いをしっかりとしましょう。

こんなときは脱水が進んでいる可能性があります。医療機関を受診しましょう。

すぐ受診

- ぐったりしている
- 水のような下痢が1日6回以上ある
- 口や舌がかわき、涙が出ない
- おしっこの量が少ない
- うんちに血のようなものが混ざっている
- 嘔吐を伴っていて、半日以上水分がとれない



<おしりのケア>

下痢便には多くの消化酵素が含まれ、この消化酵素はアルカリ性で皮膚を強く刺激します。また、腸内細菌も多く存在するためおむつかぶれしやすくなります。いつも以上に清潔を保ちましょう。

- 入浴ができない場合は、おしりだけでもぬるま湯のシャワーで洗い流しましょう。
- 洗ったあとは、柔らかいタオルでそっと押さえながら拭きましょう。
- お尻が赤くなければ、ワセリン等の保湿剤を塗ってあげると下痢便から皮膚を守ることができます。
- お尻が赤くなってきたら、皮膚科や小児科へ受診をおすすめします。

赤ちゃんのお尻は、こすらない、きれいに洗い流す、水分を乾かして保湿する、3ステップのケアが大切です。

<肌カサカサしていませんか>

子どもは皮膚のバリア機能が未熟なため、大人よりも乾燥肌になりやすいといわれています。また、大人よりも肌のうるおいを保つ皮脂の分泌が少ないことも原因のひとつです。

●カサカサお肌にならないために

- 最適な湿度は、約40～60%それ以下になるようであれば加湿器を使用したり洗濯物を室内干しにするのも一つの方法です。
- 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので控えた方がいいです。
- ボディソープ、石鹸は低刺激の物を泡状にして包み込むように使用し、ごしごしと洗わないようにしましょう。
- お風呂から上がった後すぐに湯分を押さえる様に優しく拭き取り、クリームなどで優しく塗りましょう。



●保湿剤 使用量の目安

- 軟膏やクリームは、人差し指の先から第一関節まで伸ばした量、ローションでは1円玉大の量(0.5g)です。
- この量でおよそ手の面積2枚分に塗れます。また、ティッシュが付く、テカる程度に塗るのが効果的です。

軟膏・クリームは
人差し指の先から
第一関節まで



およそ手の面積
2枚分に塗れます。

ローションでは
1円玉大で

