



令和6年2月5日

野上あゆみ保育園

立春が過ぎても、寒い日が続きますが、子ども達は元気に遊んでいます。今年は寒暖差が大きく、気温が急に下がった後で感染症の発症が多いように感じます。体温が1度下がることで抵抗力が30%下がると言われています。手足の冷たさや背中汗の様子で衣服の調整をしましょう。



肌着のヒートテックは、素材に使われるレーヨンが汗等の水分で発熱をしますが、大人よりも活動が活発な子どもは、汗の量が多すぎる為に乾きにくく、肌荒れの原因にもなりやすいようです。

また、通気性の良いポリエステルなどの化学繊維を加えられている布では静電気が起きやすく、チクチクした感触です。同じように汗をかいている時は綿の肌着の方が皮膚に優しいので、よく動く子どもや敏感肌質の人は綿の肌着が良いでしょう。

冬だけでなく一年を通して発症するウイルス性胃腸炎の原因菌は様々です。大人にも感染しますので、子どもの吐いた物や便を処理するときはマスクや手袋を使って予防して下さい。汚物の処理に使う消毒にはアルコールではなく塩素系の漂白剤を使いましょう。熱処理(80℃以上の熱湯やアイロン)も効果がありますが、火傷に注意して下さいね。処理後の手洗いは手洗い石けん 10 秒のもみ洗い後 15 秒のすすぎがおすすめです。



宝塚市保健だより～抜粋

冬の脱水症にご注意ください

冬は、おう吐や下痢症状を伴う風邪が流行しがちです。子どもは大人と比べて身体全体に占める水分量が多く、さらに調整機能が未発達のため、おう吐や下痢症状があると、大人より脱水症にかかりやすくなります。水分補給をし、脱水症を防ぎましょう

おう吐のときの水分補給・食事

吐き気が強い間は、しばらく何も飲ませないでおきましょう。吐き気が落ち着いてきたら水分を少しずつ飲ませていきます。一度にたくさん飲まないことが大切です。吐き続ける場合や唇の乾き、おしっこの量や、回数が少ないなどの状態であれば早めに受診しましょう。

下痢のときの水分補給・食事

水分補給が大切です。食欲がないときに無理に食べさせる必要はありません。何を食べるかは出ている便の状態を参考にしてください。

- *便が水のようなとき ... 水分を中心に摂りましょう。経口補水液、野菜スープ、みそ汁、おもゆ、リンゴのすりおろしなど
- *便がやわらかいとき ... やわらかい食べ物を摂りましょう。おかゆ、うどん、白身魚の煮つけ、野菜の煮つけなど
- *便がドロドロのとき ... ドロドロの食べ物を摂りましょう。とうふ、パンがゆ、ペビーせんべい、バナナの裏ごし、にんじんやかぼちゃの煮つぶしなど
- *母乳、ミルクは少量をこまめに与え、回復とともにいつもどおりに戻しましょう

