



ほけんだより



令和6年度 12月号

春日つぼみ保育園

今年も残り1ヵ月となりました。これからの季節は、気温が下がり乾燥した状態が続くため、体調を崩しやすくなります。年末年始、人の動きも多くなる時期です。ご家庭でも手洗いうがいだけでなく、適度な加温・加湿、必要時にはマスク着用をするなど感染防止対策に心がけ、年末年始を元気に迎えましょう。



12月10日(火)

13時～

内科健診のお知らせ

- ❖ ご都合が悪い場合は職員へお声かけください。
- ❖ 欠席のないようご協力お願い致します。

この健診は国で義務付けられた健診です。園での健診を逃してしまうと園医のクリニックで受診をしていただく必要がありますのでご注意ください。

嘱託医 くぼた小児科 久保田薫先生

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、「嘔吐下痢症」「お腹の風邪」とも言われ、発症した状態の総称を感染性胃腸炎といいます。原因は細菌又はウイルスなど様々です。少しの嘔吐・下痢でも人にうつしてしまうおそれがある為注意が必要です。

嘔吐時

- 嘔吐した直後は飲んだり食べたりせずに胃腸を休め、寝かせましょう。
- 吐き気がなくなれば1回に5cc(スプーン1杯程度)の量を10～15分間隔で水分補給します。
- 固形物が負担になる場合があります。しばらくは消化が良いものを与え、油ものは控えましょう。

下痢の時

- 下痢の時のお腹はちょっとした刺激でも腸の粘膜がダメージを受け正常な状態に戻りにくくなります。油ものや刺激物は避けましょう。
- 糖分が多いと下痢がひどくなる傾向があります。
- 便の性状で食事の内容も決めましょう。
水様便→水分中心の食事
べちゃべちゃの便→どろどろの食事
柔らかい便→柔らかめの食事

家庭で広げないために…

- ☹️ 手洗いをしっかりとる
- ☹️ タオルを共有しない
- ☹️ 汚染物をしっかりと取り除き消毒する

消毒は次亜塩素酸ナトリウムやアイロンが有効☆

次亜塩素酸ナトリウムの作り方

- 1 ハイターなどの塩素系漂白剤を500mlのペットボトルキャップ2杯分(10ml)入れる。
- 2 同じペットボトルに水を入れて薄める。
- 3 誤飲しないよう必ずラベルをつける。
- 4 作ったら最後まで使い切る。

アイロンも有効です

じゅうたんの上に吐いてしまったときなどはアイロンでもOK!
85度以上で1分間以上を目安に加熱してください。
次亜塩素酸ナトリウムが使えない場合はアイロンで消毒しましょう。



嘔吐下痢症・胃腸炎と診断された場合は登園許可書が必要になります!!

嘔吐や下痢が治まり、食事・機嫌が戻ったことを確認してから登園しましょう★

嘔吐や下痢の原因も様々です。必ず病院受診をお願い致します。