



# 1月のほけんだより

令和8年1月5日発行

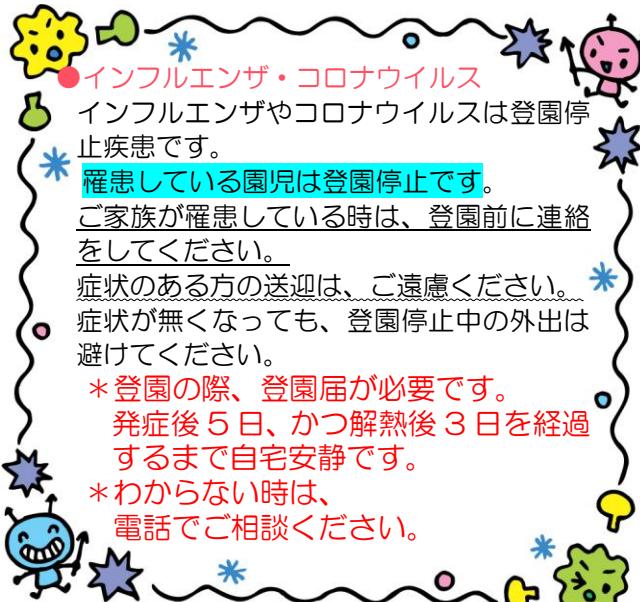
かぬき保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？

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？

気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

1月のほけんのお話は「鼻のかみ方」です。



## 感染性胃腸炎（嘔吐下痢）

**原因**…ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス・ロタウイルスが代表的。主に経口飛沫感染ですが、ノロウイルスの場合は食品から感染することもあります。

**症状**…激しい嘔吐の症状。下痢。発熱もあります。

ロタウイルスの場合は、便が白っぽくなることもあります。

**対応**…受診し、主治医の指示に従ってください。

- ① 吐いたら30分から1時間は何も飲ませないで様子をみます。
- ② 嘔吐の間隔が開いて、吐き気が収まってきたら、5～10ccを5分間隔で様子を見ながら量を増やして与えます。
- ③ OS1・お味噌汁・スープなどでの塩分補給がおすすめです。
- ④ 吐き気が収まったら、消化の良いおかゆや短くカットしたうどんなどの炭水化物を少しづつ与えましょう。

## 家庭でできる感染症予防法

家庭でできる予防法を紹介します。

ご家族みんなで実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### うがいと手洗い

外出後は、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。

帰宅後、シャワーで髪や体に付いた菌やウイルスを落とすのも効果的です。



### 外出時にはマスクを

感染症流行の報告がある際に外出する場合、マスクを着用しましょう。感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

着用の際は、鼻と口をしっかりと覆うように着用しましょう。



### 室内の温度・湿度をチェック

室温16～18°C、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には注意しましょう。乾燥していると菌やウイルスが浮遊しやすいです。加湿器などをじょうずに使いましょう。家庭でもこまめな換気を心掛けてください。



★病院では保育園に行ってもいいと言われても、お仕事がお休みの日は自宅での安静を心掛け、長引かせないようにしましょう。体調が万全でない時は、保護者の方と一緒に過ごす事で落ち着いて過ごせます。