



令和7年1月
No.3



いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

新しい年を迎え、気持ちも新たに、今年1年病気にかからず、元気に過ごしたいですね。

その為には、①適度な運動②栄養バランス③十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活をして、免疫力を高めていきましょう。

今回は、寒くなるこの季節に多くなる『嘔吐や下痢』の症状についてです。
小さなお子さんは重症化しやすいので、早めの受診を心がけましょう。



緊急ミニおたより

流行性おう吐下痢症 (ウイルス性胃腸炎の場合)

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルス

潜伏期間=1~3日

汚染された食品や飲料水からの経口感染、感染者のおう吐物や糞便で汚染されたものからも糞口感染する。症状がなくなっても、ウイルスは10日間くらい排出されている。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。



突然のおう吐から始まり、同時かやや遅れて下痢になる。発熱・腹痛もある。

3日以内に回復に向かう。

ロタウイルスに感染したときは、下痢便が白くなることもある。

出席停止期間

おう吐や下痢の症状が治まり、普通に食事ができること。

おう吐でケア

- ※おう吐が落ち着いたら、水分補給をしましょう。
- ※便のようすを見ながら、消化のよい食べ物を少しずつ与えましょう。
- ※症状がひどいときは、入浴を控えましょう。
- ※便やおう吐物は、マスクや手袋を着け、適切に処理しましょう。

予防チェックリスト

- ☐ ていねいに手洗いをする。
- ☐ 二枚貝を料理するときは、しっかり加熱する。



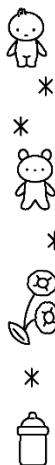
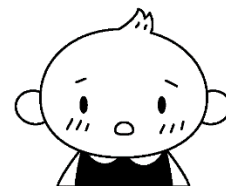
乳児がかかりやすい病気、 おう吐・下痢をしているときの注意

脱水症に気をつけて!

おう吐や下痢で水分と塩分が失われると、いろいろな器官や細胞の活動が鈍くなり、体液のバランスが崩れます。これを脱水症といいます。とにかく水分補給がいちばんです。

一症状一

元気がなくなる、皮膚の弾力がなくなる、唇がカサカサする、舌の湿り気がない、目がくぼみぐったりする、尿の量が減ってきて、意識がぼんやりしてひきつけを起こすことがあるなど、少しでもおかしいと思ったら病院に行きましょう。



予防の為には習慣づけていくことが大切だよ。
おうちでも声をかけて、一緒にやってみようね。



うがいの仕方



適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。



②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいします。



③頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。



④2~3回繰り返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。