

おひさま

ながかみ 保健だより
2026年1月号 文責 山下

ながかみの冬の恒例行事の一つ「マラソン」が始まり1ヶ月が経ちました。

子どもたちは、「ホ！ホ！ホ！」の音楽が流れ始めると体操へのスイッチが入ります。体操を終え、真っ先にマラソンへ。その後、戸外で遊び込む姿は、まさしく“風の子”。

ながかみの子どもたちにぴったりとあてはまる言葉です。

引き続き、早起き早寝の生活リズムで体調を整え、免疫力や抵抗力を高める身体作りをしていきましょう。



* 嘔吐・下痢症状のお子さんが増え始めました。*

寒さが増す季節、先月末より嘔吐や下痢の「おなかの風邪＝胃腸炎」がみられます。身近な人や家族にうつしてしまう「ウイルス(ノロ、ロタ)」の流行も予測されています。

「感染性胃腸炎」ってどんな病気？

- | | |
|---|--|
| <p><症 状> ・突然起こる嘔吐(何度も吐く)
・吐き気 ・腹痛
・下痢(ゆるいうんち)</p> | <p>・下痢(ゆるいうんち)
・お腹の不快感
・37℃近くの微熱が出る場合もある</p> |
|---|--|



- <治 療> ・まずは安静に。
・嘔吐がおさまったら、時間を空けてスプーン1杯から水分補給をしていきましょう。
・下痢の時の脱水症状が見られたら、受診をしましょう。
- <予 防> ・石けんと流水での手洗い、うがい
・嘔吐物や下痢の処理をする時には、使い捨てマスクや手袋をして片付けましょう。

- 登園は？** ★嘔吐や下痢がおさまリ、24時間以上経過している。
★うんちが普段の固さに戻ってきていること。
★食欲が戻リ、同じ量や形状の普段の食事がとれる。
★熱がなく、元気・機嫌・顔色が良いこと。

* お願い *

園児が嘔吐した際、園内での流行を防ぐよう気を配っています。発熱がなくても、通常より食欲がない、気持ち悪さや腹痛を訴えるなど、初期の胃腸炎症状が見られた時には、お迎えをお願いすることがあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。