

2023年

12月号

日に日に寒さが増し、吐く息も白くなってきました。
ばい菌に負けないように、園では手洗いとうがいを習慣づけて
います。乾燥する日が増えていますが、園では加湿とこまめな
水分補給でのどを潤しています。また、なるべく薄着を心がけ、
体温調節機能を高めていきましょう。



冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが、「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタ
ウイルスなどに感染すると、おう吐と下痢が起こります。高熱はあま
り出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症にな
ると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静に
して過ごしましょう。

◎ 何度も吐き続けるときは ～

。吐いたあとにはうがいをさせ、乳児であればガーゼで
口の中を軽くふきます。



。吐いた物が気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に
向けて寝かせる。

◎ 吐き気が治ったら ～

。子ども用イオン飲料、お茶、野菜スープなどを
ひと口ずつゆっくり飲ませる。

◎ 下痢のケア

。おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く
押さえて水分をふき取る。

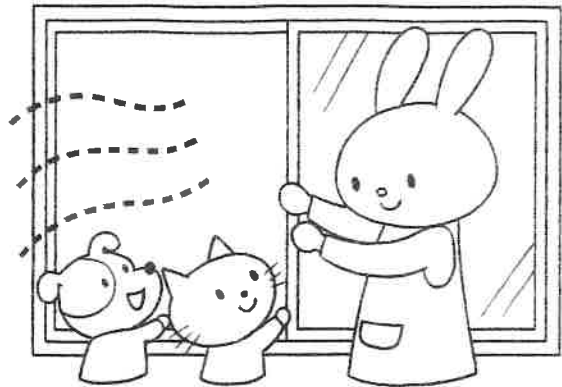




かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ぎましょう！

✂️ かぜ予防6か条 ✂️

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着換え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人混みを避ける



のどが痛いときは

栄養バランスも大切ですが、食べやすいものがお観めです。

ひんやり

炎症でのどが熱をもちやすいので、アイスクリームやゼリーなど、冷たいものが心地よく感じられます。



つるん

やわらかくてのどごしがよいうどんやプリンなどが食べやすいでしょう。

