



令和3年12月 牧野保育園

今年も残すところ、あとひと月となりました。
 気温がぐっと低くなり冬到来という感じですね。
 そんな中でも子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。
 しっかり食べて、しっかり動いて、丈夫な身体をつくり、
 風邪に負けない抵抗力をつけていきたいですね。

12月の予定

8日(水) 身体測定

冬に気をつけたい感染症

<p>インフルエンザ</p> <p>症状: 突然の高熱、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状、咽頭痛、せき、鼻水など</p> <p>注意すること: 発症した場合は、発症後5日を経過し、なおかつ解熱後3日(小学生以上は2日)経過するまで、登園は停止になります(医師の意見書の提出が必要となります)。</p>	<p>RS ウィルス感染症</p> <p>症状: 呼吸器の感染症で、2歳以上は軽い咳や鼻水程度しか見られません。</p> <p>注意すること: 生後6ヶ月未満の乳児が感染すると、重症な呼吸器症状を生じ、入院が必要となる場合があります。呼吸器症状がある子どもが乳児に接触しないようにします。</p>
<p>溶連菌感染症</p> <p>症状: 発熱やのどの痛み、咽頭炎、扁桃炎を起こします。舌がイチゴのように腫れ、全身に細かく赤い発疹が出る場合があります。腎炎などを合併することがあります。</p> <p>注意すること: 合併症予防のために処方された抗菌薬を決められた期間服用します。抗菌薬の内服後24~48時間経過していれば登園も可能です。</p>	<p>感染性胃腸炎</p> <p>症状: おもな症状は嘔吐と下痢です。冬に多く見られる胃腸炎は、ウィルス性のものがほとんどです。感染力が強く、ウィルスの数が少量でも感染します。</p> <p>注意すること: 脱水にならないように注意します。感染力が強いため、手洗いや嘔吐物の処理を迅速かつ適切に行います。</p>

なぜのときに食べるに良いものは?

消化の良いやわらかいもの

食欲がないときは水分をこまめにとりながら、ゼリーやすりおろしリンゴなど消化の良いものを食べましょう。食欲があれば、うどんなども少しずつ。

温かいもの

冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうこともあります。

たんぱく質やビタミン類を含んだもの

元気が出てきたら、栄養のあるものを食べましょう。卵や細かく切った野菜をスープやおかゆに混ぜてもいいですね。

冬はわかりにくい隠れ脱水に気をつけましょう!

隠れ脱水の兆候チェック! (2つ以上当てはまる場合は要注意)

- ・舌が白くおおわれている
- ・便がかたい
- ・おしっこの量が少ない、色が濃い
- ・皮膚に張りがない
- ・手足が冷たい
- ・口の中が乾燥している
- ・あやしても泣きやまない
- ・食欲がない
- ・眠りがち

隠れ脱水を予防しよう!

- 1. 意識して水分補給をしましょう**
 最も簡単で有効なのが水分補給。食事の時だけでなく、様子をみながらこまめに飲ませてあげましょう。(電解質を効果的に補給できるイオン飲料水も用意しておくとう安心です。)
- 2. 乾燥注意! 部屋の湿度を気にしましょう**
 (冬場は室温 22~23℃ 湿度 40~60%)
 乾燥は考えている以上に子どもの体から水分を奪っていきます。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干すなど、部屋の湿度を意識しましょう。また空気の入替えも重要です。外の方が20%ほど湿度が高いため2~3時間に一度の換気でも乾燥対策には効果的です。