

ほけんだより



令和6年11月
青梅みどり第一保育園

いつまでも暑い日が続く毎日でしたが、最近になって急に秋の気配を感じるようになりました。気温の変化が激しい季節はカラダが順応しきれずに体調を崩すことが多くなります。お子さんの体調を第一に考え、ゆとりを持った計画を立て、紅葉を見て自然に触れる経験をするのもいいですね。



ウイルス性胃腸炎が流行する季節になります。非常に感染力が強いのが特徴で、体内に少量ウイルスが入っただけで発症しますので注意が必要です。（嘔吐や下痢の片付けをした人が感染することもあります）

症状（胃腸にウイルスが入り込むことによって胃腸の動きが悪くなります）

□ 突然の嘔吐や下痢

□ 腹痛

□ 発熱

□ 悪心（吐気、不快感）

* 症状は1～2日で軽快することが多いです

* ほとんどの場合ウイルスが体内から排出されれば数日で自然に回復します

胃腸炎を起こす主な原因ウイルス

- ・ロタウイルス
- ・アデノウイルス
- ・ノロウイルス

治療

特別な治療法はありません。治療の中心は脱水症状を起こさないように注意して安静にすることです。こまめな水分補給をし、自然に回復するのを待ちましょう。

【気を付けること】

脱水予防が大切になります（特に子どもでは容易に脱水になるので注意が必要です）

★水分補給は少量頻回が基本です

* 冷たい物より常温の方が胃に負担をかけません

* 嘔吐を繰り返す時は経口補水液もおすすめです

水分補給の方法

①嘔吐した直後は口をすすぐ程度にしましょう

②吐気が治まってから、少量ずつ頻回に水分を取りましょう

* 吐かないのを確認してから少しずつ水分の量を増やしてください

③食事は胃腸に負担をかけないよう消化のよいものを少量ずつ食べさせましょう

* 食欲がない時は無理に食べる必要はありません

* 消化のよい食事とは、おかゆ、煮込んだうどん、野菜スープなどです



感染予防が大切です！

★手洗い・うがいが基本です

★片付けをした後は汚れた場所の消毒と
部屋の換気をしましょう

★ロタウイルスに対してはワクチン接種で
予防ができます



胃腸炎には原因微生物により大きく分けて細菌性胃腸炎とウイルス性胃腸炎の2種類に分かれます。胃腸炎には「お腹の風邪」「吐き下し」「嘔吐下痢」など様々な呼び名があり、特効薬がないのが特徴です。

細菌性胃腸炎は主に食べ物から感染するものでウイルス性胃腸炎より症状が重いのが特徴です。

【症状】高熱、強い腹痛、血便を伴う下痢など