











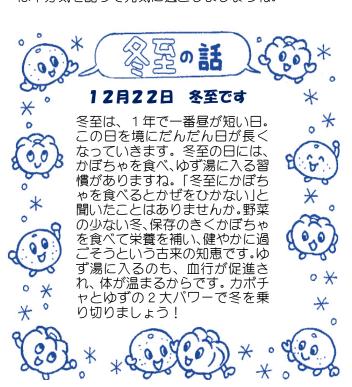
# たんぽぽだより

令和元年 12 月号 No.5 3

砂川市病児·病後児保育施設 0125-54-2278

外は一面雪景色で一段と寒くなり、季節はすっかり冬ですね。かぜをひきやすい時期です。かぜ予防に体を温めてくれる根野菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをとるのも良いですよ。

今年も早いもので後 1 ヶ月です。年末年始は外出や来客なども多く、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。朝起きる時間、夜寝る時間はできるだけいつも通りに過ごすよう心がけましょう。今月も体調管理には十分気を配って元気に過ごしましょうね。





先月は、急性上気道炎、 中耳炎、喘息発作等での利 用がありました。お部屋で ゆったりと遊んで過ごし ましたよ。















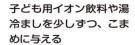


## 冬場に多いおう吐・下痢

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、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。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、脱水症状になると危険です。何よりも まず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

#### おう吐・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

### 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。





#### 下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。 ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。