

明けましておめでとうございます。

新しい年の始まりですね。本年もよろしくお願いいたします。

先月は本園やつぼみで手足口病や溶連菌の発症がみられました。これからも空気が乾燥し、感染症の流行しやすい状況が続きます。手洗い・うがいをし感染予防に努めましょう。

ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べる人が多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出る場合があります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



下痢の時の食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切です。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

《おすすめ》

『りんごのすりおろし』

整腸作用があるので、すりおろしやしぼり汁を。

『おかゆ・おじや』

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

『やわらかく煮た野菜スープ』

消化がよくなり、水分補給にもなります。

《避けたいもの》

『柑橘類』

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

『パン・バター・チーズなど』

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

『生野菜・繊維の多い野菜』

消化に良くなく、下痢を悪化させるために避けましょう。

『早寝で生活リズムを整えよう』

☆まずは太陽の光を浴びて早起きから始めよう☆
遅く寝てしまっても、朝は決まった時間に起こしましょう。カーテンを開けて太陽の光を浴びることで脳と体が目覚めます。



☆昼間は思いきり遊ぼう☆
日中十分に活動することで、心地よい疲れが眠りを誘います。寒い時期ですが戸外に出るのびのび体を動かしましょう。



☆寝る前の習慣をつくろう☆
絵本を読む・布団に入ってぎゅっと抱きしめる・・・など、決まった習慣をつくることでねむりにはいりやすくなります。



☆ 手洗い ☆

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。また、手洗いで予防できる病気はたくさんあります。遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けて、健康に過ごしましょう。手洗いのポイントは、『指と指の間・指先・手首』は洗い残しが多いので念入りにするとよいでしょう。



RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」は、乳幼児の代表的な呼吸器感染症です。感染力が強く、毎年、冬季に流行し、乳児の半数以上が1歳までに、ほぼ100%が2歳までに感染し、その後も一生、再感染を繰り返します。感染後4～6日の潜伏期ののち、鼻汁、咳(せき)、発熱などの上気道症状が現れます。3割程度の人はこのあと炎症が下気道まで波及して、気管支炎や細気管支炎(さいきかんしえん)を発症し、咳の増強、呼吸性の喘鳴(ぜんめい)(ぜいぜいする)、多呼吸などが現れてきます。年齢が低いほど重症化しやすく、「呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので『風邪かな・・・』と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

《咳がひどいときは・・・》

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

