

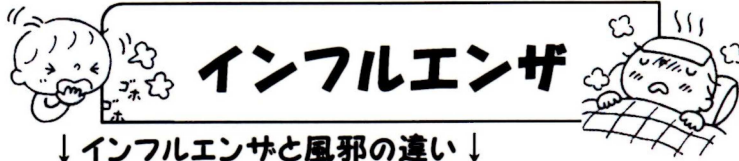


平成 29 年 12 月 1 日

白鳩保育園

保健衛生係

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また、感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、お遊戯会やクリスマスと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分に気を配っていきましょう。今回は、これから流行しやすい「インフルエンザ」と「感染性胃腸炎」についておはなします。



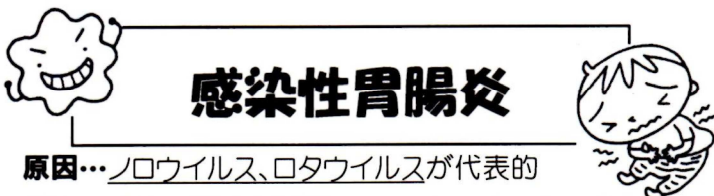
インフルエンザの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。

↓インフルエンザと風邪の違い↓

インフルエンザ		風邪
インフルエンザウイルス	<b>原因</b>	細菌、ウイルス
冬から春に多い	<b>時期</b>	一年を通して
全身症状	<b>病気の始まり</b>	鼻水、くしゃみなど
39~40℃	<b>熱</b>	37~38℃くらい
大流行することも	<b>伝染</b>	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	<b>関節痛</b>	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	<b>合併症</b>	安静を守ればひどくならない

**予防のために**

- ・人ごみを避ける。
- ・部屋の湿度を 50~60%に。
- ・こまめな換気。
- ・十分な睡眠、休養をとる。
- ・手洗い、うがい。
- ・マスクを着用する。



**原因**…ノロウイルス、ロタウイルスが代表的

**症状**…突然の嘔吐と下痢（※ロタの場合は白っぽい便が出る）

発熱

まれにけいれんや脳症、腸重積などを合併することもある

**予防のために**

- ・手洗い・うがいをこまめに。
- ・ロタウイルス性の場合は、自費で予防接種ができます。
- ・便や嘔吐物の処理の際は、マスクと手袋をつける。

下痢の時の食事…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摂りましょう。

**おすすめ**

**リンゴのすりおろし**

整腸作用があるので、すりおろしや絞り汁を。

**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。

**柔らかく煮た野菜スープ**

消化が良くなり、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てしまいます。

**パン・バター・チーズなど**

脂肪を多く含み、腸に負担をかけてしまいます。

**生野菜・繊維の多い野菜**

消化に良くなく、下痢を悪化させてしまいます。