



令和6年1月31日  
めぐみほいくえん

毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。風邪を寄せ付けない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に活動し、乗り切りましょう。



## 冬場に多い嘔吐・下痢に気をつけましょう。

**子どもが嘔吐したら……**

**ここを確認!**

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか?
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか?
- 吐く前に食べたものは何だったか?
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか?
- 熱はないか?

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう!

**何度も吐き続けるときは……**

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

**吐き気が治まったら……**

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」感染すると激しい下痢や嘔吐、腹痛があり、38度以上の発熱を伴うこともあります。感染しても、症状が出ない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

嘔吐や下痢で体内の水分が失われて、脱水になると危険です。水分補給に心掛けて、安静に過ごしましょう。ご家庭でも二次感染予防のため、おむつや嘔吐物の処理にご留意ください。

## 登園のめやす

下痢・嘔吐がおさまって、食欲・顔色・元気が回復してから登園してください。

## お肌の乾燥に気をつけましょう

冬の乾燥した空気は子どものお肌には大敵。大人もですが…。乾燥した皮膚は痒みが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することも。肌を清潔にしてとにかくこまめに保湿することが第一です。保湿ケアを怠ると、ささいな刺激に敏感になり、ひどい痒みを覚えます。肌が白っぽくガサガサしてきます。症状が長引いたり、痒みが強かったりする場合は、アトピー性皮膚炎の可能性もあります。良くなったり悪くなったりする場合は、皮膚科を受診しましょう。

保湿ケアのお薬の預かりについて

乾燥がひどく、頻繁に塗るように医師から指示のあったお薬はお預かりもします。



