

ほけんだより 2月号

2024年1月31日
企業主導型保育所
OURSbaby
保健課

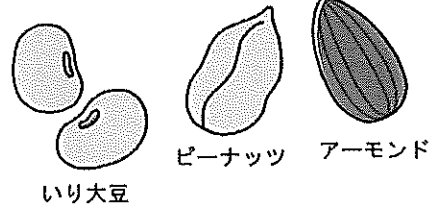
気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。県内では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染者が増えています。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまりやすく、また、くだけた豆が気管に入り誤嚥のリスクも高いです。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだけた豆も危険なので家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

こんなものにも要注意!

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



豆を食べるときは……

● 落ち着いて食べる

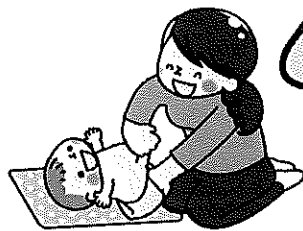
きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



● 水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。

感染性 胃腸炎



注意

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

1月は胃腸炎の報告が多かったです。

まだまだ流行時期なので注意が必要です!!

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。便の写真を取り、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、バターが多いパン、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。