



ほけんだより 3月号



令和5年3月1日
みずき保育園

日ごとに暖くなり、お散歩が楽しい季節です。この時期、長引く鼻水や鼻づまりはアレルギー性鼻炎かもしれません。気になる様子があれば一度受診し、家庭でできるケアを始めてください。

3月13日からマスク使用が自由になります。コロナ、インフルエンザの感染の他に、美里町内・大崎市内では、ノロウイルス・ロタウイルスの感染も流行っているようです。元気に進級できるよう下記に注意しましょう。



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ことが多いので、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ことがあります。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。

食事は油物や刺激の強いものを避け、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。

乳幼児では脱水状態に陥りやすい為、様子をよく観察し、少しずつでも水分をとれるようにしましょう。



◆ロタウイルス◆

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがかくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。また、予防のためのワクチンもありますが、接種年齢に制限があるので注意してください。



嘔吐下痢症

嘔吐下痢症（おうとげりしょう）は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ医師にかかりましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。



追伸 最近、咳・鼻水のでる子ども達が多いです。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。症状がありましたら、早めの受診をお願いします。風邪は万病の元！みんなで楽しく保育園での時間を過ごせますように。

