

保健室より



年末年始は家族でお出かけする機会が増える時期になります。
お休みになると生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい年末年始をお過ごしください

感染性胃腸炎が流行り始めます

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状がみられ、発熱する場合があります。

- 下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

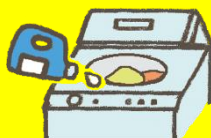


汚れた衣服は・・・

85°Cの熱湯に1分以上つけるか、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒します



消毒が出来たら洗濯機に入れても大丈夫です



汚れた場所もしっかり消毒しましょう



※漂白剤により色落ちや熱湯により生地を傷めてしまう場合があります。

吐いた時は・・・

子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。次に、口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、嘔吐した時の状態やどんなものを吐いたかなどしっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。

落ち着いてきたら、うがいや着替えをしましょう。水分補給は吐き気が治まるまでは控え、子どもが水分を欲しがらるようなら、少量ずつ飲ませて見ましょう



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。
お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。
また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着をつけて体を冷やさないことが大切です。
次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねた方が、空気の層が出来て温かくなり、室温に合わせて脱ぎきしやすくなります。