



# ほけんだより

2月号

令和6年1月末日  
志村さかした保育園

暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、もう少し寒く乾燥した日が続きそうですね。風邪や胃腸炎などの感染症にもまだまだ注意が必要です。小まめな手洗い、うがいと部屋の換気を行い、感染症の予防に努めていきましょう。

## 感染性胃腸炎にご注意！

### 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。

### ノロウイルス

ノロウイルスは、カキや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、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。症状が出たらすぐに病院を受診しましょう。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るため二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

※感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）は登園許可証が必要です。その他、詳細は園のしおりをご覧ください。



## 咳が出ていませんか？



乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染により広がっていきます。咳が出る場合は、マスクの着用、ティッシュやハンカチ、上着の袖を使って口や鼻を覆うなど、咳エチケットを心がけましょう。

### 咳、痰が出る時は・・・

咳は痰を外に出すために起こります。湿度や水分を与えると痰が出やすくなります。洗濯物を部屋干しにしたり加湿器を使用して、喉に潤いを与えるようにしましょう。就寝時、咳がひどくなる場合は、背中の下にクッションや枕を置いて上半身を高くすると楽になります。

咳が長く続くと体力を消耗します。子どもの胸に手を当ててゼーゼーと音がするときや、なかなか治らないときはもう一度病院を受診しましょう。

## 薬の飲ませ方

### シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。

### 粉薬

- 水で溶く場合  
少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。
- 直接口に入れる場合  
開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。
- 練る場合  
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

### 食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

