

の・び・の・び

< 感染性胃腸炎 >

11月から3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

* ロタウイルス(子どもに多い)
白っぽい下痢便が特徴

☆主な症状☆ おう吐、下痢、発熱

おう吐、下痢は1日数回からひどい時は10回以上になる場合もあります。

早めに医療機関を受診しましょう。

もし、これらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。



家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなど手を介して感染することもあります。

食事の時やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

× 避けた方がいい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化によくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

糖分濃度の高い物
シロップなど

子どもの冬の

おすすめはこれ

服装

インナー編

重ね着であたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

低温やけどって何？

薬 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いと、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしたら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

