



2月 保健だよ!

厳しい寒さが続いています、子どもたちは元気いっぱいです。
気温が低く、湿度が低い冬は、かぜのウイルスが大好きな季節です。
引き続き、環境作りや体調管理を行っていきます。
体調を崩すことがなく、寒い冬をのりきりましょう。

ウイルス性胃腸炎

感染防止のポイント

• 新型コロナウイルスやインフルエンザには、アルコール消毒が有効ですがウイルス性胃腸炎にはアルコール消毒では感染力をもったまま手に残ります。

石鹸での手洗いが有効です。

• **タオルを共有しないこと** 病原体は手を介して感染します。石鹸での手洗いが不十分だったりするとタオルにもウイルスが付着します。ご家庭でもタオルの共有をしないことをおすすめします。

• **トイレの水を流すときには、フタをして流すこと**

フタをしないでトイレの水を流すと、ウイルス粒子が空气中に舞い上がりトイレのいたるところに飛び散ります。

子どもの嘔吐の対処法は?

嘔吐や下痢が始まったら、「経口補水療法」が小児医学会で推奨されています。

「経口補水療法」とは、経口補水液は、ナトリウム、カリウムなどの電解質、糖質、水がある一定の組成になっています。条件を満たす商品は、OS-1（大塚製薬）です。飲む点滴と言われていて、嘔吐がある場合に効果があります。

最初は5ml ずつ5分ごとに飲ませましょう。嘔吐が治まったら、少しペースを上げていきましょう。お茶・白湯・薄めたスポーツドリンクではなく、経口補水液を飲ませましょう。

アレルギー性鼻炎

くしゃみ、鼻水、鼻づまりの3大症状は大人と同じですが、子どもは大人に比べて鼻水や鼻づまりの症状が目立つといわれています。

放置しておく、鼻がつまり口呼吸になるため、睡眠不足や集中力低下の原因となるばかりか、慢性副鼻腔炎、気管支喘息、アレルギー性結膜炎といった合併症を引き起こすことがあります。

花粉の回避

- 花粉情報に注意し、飛散が多い時は外出を控える。
- 窓や戸を閉めて花粉が室内に入らないよう注意する。
- 外出時にはマスクやメガネを着用する。
- 毛織物などの衣服は避ける。付いた花粉をふき取ったり、払い落としたりしやすいように、ツルツルした素材の衣服を着用する。
- 帰宅時は、衣服や髪に付いた花粉をよく払い落としてから入室するよう心がけ、洗顔やうがいをし、鼻をかむ。
- 基本的に布団や衣類は屋外に干さない。



1月病気欠席状況

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・胃腸炎が主に流行しました。冬場の寒さや乾燥によって感染しやすい病気です。特に胃腸炎は集団生活で感染しやすく、蔓延してしまいました。毎日病気欠席の理由を各クラスごとに掲示していますので、ご家庭でもご注意ください。