



## 6月のほけんだより

30年 6月 境南第2保育園

5月は乳児クラスで下痢症状が続いたり、発熱や目症状(プール熱等)でお休みするお子さんが複数いました。これから梅雨に入ると、雨やジメジメした日が増えます。健康、衛生面に気を付けて、気持ちよく過ごせるように心がけていきましょう。

### ★下痢や嘔吐時の対応について

下痢や嘔吐は多くの場合、ウイルスによる感染性胃腸炎(お腹の風邪ともいわれます)が、最もよく見られる原因です。

#### <手当のポイント>

- 下痢や嘔吐の際は、他にうつることがありますので、必ず受診して医師の指示に従いましょう。
- 吐いてから30分間吐き気がなければ、脱水症状を起こさないよう水分(麦茶・湯冷まし・子ども用イオン飲料等)を与えましょう。始めは1回量を少なめに(約15ml: 大さじ1位)、5分位吐かなければまた少し。これで1時間でコップ1杯の水分がとれます。



- うがい・手洗いをこまめにしましょう。下痢便や吐物の中には大量のウイルスがいます。また、下痢症状が軽快しても、症状が出てから8日間は感染性があるとされています。処理後の手は特にきれいに洗いましょう。
- 下痢や吐物で汚れた衣類・寝具や床は、塩素系漂白剤で消毒が必要です。

<下痢の時の食事> 激しい下痢の時は、脱水症状を起こしやすいので、医師の指示に従います。落ち着いてきたら、様子を見ながら消化の良い物を少しずつ食べさせます。

厚生労働省の「保育所における感染症ガイドライン」では、下痢や嘔吐時の対応として、以下のように設定されています。

#### 下痢や嘔吐で保育園をお休みをした方がいいときの目安

##### <下痢の時>

- 24時間以内に2回以上の水のような、形のない便がある
- 食事や水分をとると下痢がある(1日に4回以上の下痢)
- 下痢とともに、体温がいつもより高めである
- 朝、おしっこが出ない



##### <嘔吐の時>

- 24時間以内に2回以上吐いた
- (1回でも)吐いていて⇒いつもより体温が高め、機嫌が悪い、



元気がない、顔色が悪くぐったりしている

**\*登園の目安:** 医師の指示に従うことが前提ですが、下痢や嘔吐が1日なく治まっていて、普通の食事がとれるようになってからが望ましいです。乳幼児は、下痢が長引く(腸壁の損傷の回復に時間がかかる)ことで、栄養や水分が十分に吸収できず、体力が低下し、脱水症状等になりやすく、注意が必要です。

#### (下痢の時食べてよいもの○)

おかゆ、煮込みうどん、豆腐の煮つけ、マッシュポテト、りんごのすり下ろし煮、煮たり蒸した野菜や魚

#### (避けた方がよいもの×)

乳製品(牛乳、ヨーグルト、バター、チーズ)、揚げ物、カレー、柑橘類、豆類、生野菜・繊維の多い野菜



### ★虫よけ剤について



虫さされ(蚊)の季節になってきました。市販の虫よけ剤には一般的にディートという化学成分が含まれています。このディートは国内では重い副作用の報告はありませんが、神経系への影響が認められる報告もあるとして、厚労省が乳幼児への使用回数を商品に明記するように製品会社へ指示を出しています(下記枠内参照)。以上のことから、保育園では虫よけ剤の使用をお勧めしていません。蚊に刺されてしまったときは、できるだけ早く、レスタミンを塗る等の対応をしていきたいと思えます。また、園庭に不要な水たまりをなくす、蚊取り線香を置く等、蚊の発生抑制や防除をしていきます。

- ・6か月未満の乳児は、使用しないこと
- ・6か月以上2歳未満は、1日1回
- ・2歳以上12歳未満は、1日1~3回

蚊を完全に駆除することは難しく、蚊に刺された後、とびひになりやすい、腫れやすいというお子さんは、薄手の長そでシャツや長ズボンの着用をお勧めしています。虫刺されについてのご相談がある方は、保健(高室)までお願いします。

### ★6月の保健日程(予定)

●0歳内科: 18日(月)

●全体内科: 25日(月)

●眼科検診: 6日(水): 午前10時頃~。プール前の検診です。お休みされた場合、個人で受けることとなりますので、園で受けることをお勧めします。