

# ほけんだより

かわまた認定こども園

令和6年12月

第 9 号



普段と違った食事をする機会も増える年末年始は、お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子供の誤飲・窒息には十分注意しましょう。また、気温も湿度も下がり感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気を付けたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。また、胃腸に負担の少ない食事を取りましょう。

### 下痢の時のおすすめ食事

- りんごのすりおろし  
整腸作用があるので、すりおろしやしぼり汁を少しずつすすめましょう。
- おかゆ、おじや  
整腸作用があるので、症状が落ち着くまで続けましょう。
- やわらかく煮た野菜スープ  
消化が良くなり、水分補給にもなります。



## 誤飲・窒息・中毒にご用心

### 。お酒の誤飲。

透明なので水と間違えたり、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまったりと、事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに置きましょう。

### 。もちや豆類による窒息・中毒。

お正月定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物です。もちは小さく切って1つずつ、汁物と一緒に食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

また銀杏は大人でも中毒事故（けいれん）がありますのでご注意ください。

「目を離さない、置いておかない」を合言葉に気を付けていきましょう。

## 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ほか、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。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。

### 11月の園内感染状況（11月29日時点）

- ・手足口病 6名
- ・流行性角結膜炎（はやり目） 9名

手足口病の感染は落ち着きましたが、結膜炎症状のある園児がみられています。また、インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行してくる時期ですので、今後も手洗いうがいなどを継続して行い、感染しないよう気をつけていきましょう。