

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。空気も乾燥してきて、子どもたちも体調を崩しやすくなります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

かぜ・インフルエンザの予防のために

手洗い



外遊びの後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、丁寧に手を洗いましょう。

うがい



外遊びや帰宅後にうがいをしましょう。フクフクういで口の中をすすぎ、次にガラガラういでのどの奥を洗いましょう。

規則正しい生活



十分な睡眠や、栄養バランスの良い食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

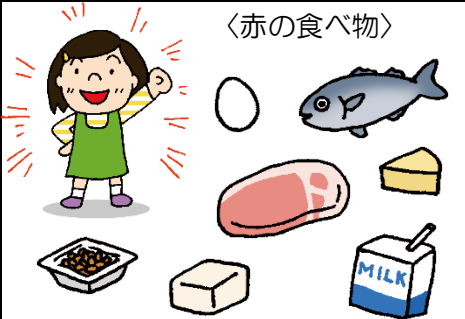
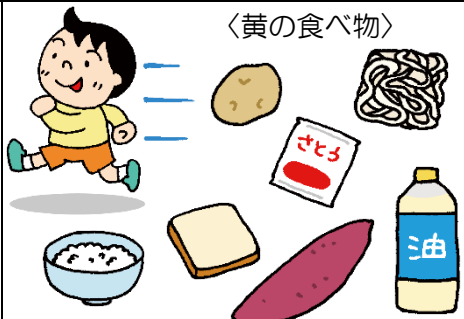

人混みを避ける



インフルエンザの流行期には人混みを避けましょう。外出時はマスクをするのも良いでしょう。

赤黄緑をそろえて栄養バランスのよい食事を！

食べ物は、主に含まれている栄養素の働きにより、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせる食事をするようにしましょう。

赤 主に体をつくるものになる	黄 主にエネルギーのもとになる	緑 主に体の調子を整えるものになる
 <p>〈赤の食べ物〉</p> <p>魚、肉、卵、豆・豆腐、牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	 <p>〈黄の食べ物〉</p> <p>ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など</p>	 <p>〈緑の食べ物〉</p> <p>野菜、きのこ、果物など</p>

秋・冬は乾燥の季節！皮膚の保湿を！

空気が乾燥しやすい秋から冬にかけては、大人も子どもも皮膚が乾燥しがちです。ひどくなると、カサカサになって粉をふいたように白くなります。また、皮膚が乾燥すると、かゆみを伴うこともあるため、かきこわしてしまい、さらにひどい状態になることもあります。そうならないためにも、入浴後や朝の着替えの時などに、こまめに保湿剤を塗るようにしましょう。

◇保湿剤はたっぷり使うのがお勧めです。



唇の荒れに注意！



唇をペロペロ舐めてしまうお子さんはいませんか？唇をなめると乾燥して、唇の周囲が赤くなり、皮膚もカサカサになります。

乾燥をひどくさせないためには、就寝前などにリップクリームを塗ると口周辺の保湿に繋がります。こうした習慣のあるお子さんには、なめないように声をかけ、こまめな保湿を心がけましょう。



感染性胃腸炎に気をつけましょう

冬場に流行する感染症の代表的なものの一つに、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）があげられます。これは、「お腹の風邪」や「嘔吐下痢症」とも言われ、代表的なものにノロウイルスやロタウイルスなどがあげられます。

ウイルス名	ノロウイルス	ロタウイルス
流行期	11月頃～翌1月頃にピークとなる	2月～3月にかけて流行
潜伏期間	12～48時間	1～3日
症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱(軽度)	突然の嘔吐、下痢(便の色が白色になることがある)、発熱 重症化すると脱水症、けいれんを引き起こすことがある
予防	手洗い、うがい ワクチン無し	手洗い、うがい ワクチン有り
治療	対象療法	対象療法



※登所のめやす※

胃腸炎にかかってしまった場合、明確な出席停止期間はありませんが、保育所は集団生活の場であり、胃腸炎の感染力が強いことから「胃腸炎症状（嘔吐、下痢、発熱等）が治まり1日以上経過し、普段通りの食事がとれていること。また、普通便が出たのを確認してから」の登所をお願いしています。

【家庭での消毒方法】

胃腸炎などで、嘔吐してしまった場合、二次感染予防のために速やかに処理をしましょう。

必要な物品

- 使い捨て手袋
- 使い捨てマスク
- 使い捨てエプロン
- ビニール袋
- 雑巾やペーパータオル等
- バケツ
- 消毒液（塩素系漂白剤等）



《手順》

- ① 嘔吐物を新聞紙等で覆い、窓を開けて換気を行う。
50～100倍に薄めた塩素系漂白剤の消毒液を作る。
- ② 使い捨ての手袋とマスク、エプロンを身に付ける。
- ③ 嘔吐物を覆っておいた新聞紙や使い捨ての雑巾、ペーパータオル等で、外側から中央に向けて拭き取ります。
拭き取ったものは、ビニール袋に入れます。
- ④ 嘔吐物を拭き取れたら、消毒液に浸した、雑巾やペーパータオルで汚れた床をよく拭きます。
- ⑤ 汚れた物（使用した手袋やマスク、エプロンも含む）は、全てビニール袋にまとめ、袋は2重にして捨てます。
- ⑥ 最後に、手洗い・うがいをしましょう。



【吐いた時の食事は…】

子どもが嘔吐する時は、1～2時間は食べさせない方が良くとされています。嘔吐直後は胃が食べ物を受け付けられず、食べても再度吐いてしまう可能性があるからです。ですが、嘔吐を繰り返すと脱水を起こしやすくなるため、水分補給をしながら、まずはしっかり胃を休めることを優先しましょう。

➤ 嘔吐や吐き気が治ったら…

嘔吐から30分経ち、状態が落ち着いてきたら、ティースプーン1杯程度の水分を5～10分おきに与えてあげましょう。嘔吐が起きなければ30分経過後をあげて、1回に飲ませる量を徐々に増やしていきましょう。

《おすすめの飲み物》

- 経口補水液
- みそ汁の上澄み、野菜スープなど



1～2時間経ったら食べ物を食べさせましょう。嘔吐から1～2時間が経ち、水分を摂取しても嘔吐しなくなったら、胃腸が回復してきたサインです。以下のような消化がよくエネルギー源となる食べ物を少しずつ食べさせてあげましょう。

《おすすめの食べ物》

- おかゆ
- うどん
- 野菜スープ
- りんご
- バナナ など

