



ほけんだより 冬号②

津田このみ学園

令和2年12月

感染性胃腸炎

主症状は嘔吐と下痢です。こどもは「おなかがいたい」と訴えることがよくあり、腹痛や食欲不振、発熱を伴うこともあります。冬にみられる胃腸炎はウイルス性のものがほとんどで、嘔吐物や糞便からの接触感染や、乾燥してウイルスが飛散することもあり、感染力が強いです。治療は症状に応じた対症療法です。

○観察点○

①体温 ②一日の下痢の回数と量 ③一日の嘔吐の回数と量 ④水分の摂取量 ⑤排尿の回数と量

⑥脱水症状：唇・口内が乾いている、尿量が少なく濃い、顔色が悪い、手足が冷たい、ぐったりしている、泣いているのに涙が出ない、目の周りや大泉門（額の上部にある骨の継ぎ目で触ると柔らかい部分。2歳頃まで確認できることが多い）がくぼんでいる、呼吸が荒い、意識がもうろうとしている

→医師に伝えることで脱水の程度が判断しやすいです。



○飲水・食事○

脱水にならないように水分補給を少量ずつこまめに行いましょう。一気に飲むと吐いてしまい水分がとれません。経口補水液やイオン飲料、100%アップルジュースなど電解質が含まれる飲み物が脱水予防にいいとされています。下痢や吐き気が減り食欲がでてきたら、徐々に飲水量を増やし、温かい食べ物を中心に食事を再開しましょう。

好ましい食べ物

- ・炭水化物：エネルギー源となります。おかゆ、うどん、バナナ、りんご、じゃがいも
- ・たんぱく質：胃の粘膜を保護し修正する働きがあります。味噌、火がとおった卵、豆腐、白身魚、脂の少ない肉
- ・野菜：体の調子を整えます。やわらかく煮た大根、にんじん、かぶ、ほうれん草、青菜、キャベツ など

⇒登園は医師の診断において感染の恐れがないと認められるまでは出席停止です。（保護者記入の登園届①が必要です）

嘔吐がないか、普通便に戻っているか、食欲があるか、症状が丸一日おさまるまでは登園を見合わせてください。

インフルエンザ

症状は突然の高熱、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状、咽頭痛、せき、鼻水、頭痛、悪寒、嘔吐などです。ワクチン接種や個人差で高熱がでないこともあります。発症直後には子どもの見た目の症状が軽かったとしても、熱が上がり持続すると肺炎や脳症を引き起こすケースがあるので、重症化を予防するためにも早く受診しましょう。発症後48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用することで、より早く熱が下がるといわれており、対症療法の薬を併用することで症状を軽減します。熱が何日続いているか、脱水症状や呼吸器症状、意識状態に気をつけてください。

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合		解熱 	1日目 	2日目 	3日目 		登園 OK! 		
発症後 2日目に 解熱した 場合			解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK! 		
発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK! 	
発症後 4日目に 解熱した 場合					解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK!

⇒登園は発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで出席停止です。必ず医師の診断を受け、園へご報告ください。また登園時には『登園届①』が必要です。

※発症とは発熱症状があった日を指し、「0日目」とします。発熱があった翌日を「第一日目」と数え、発症した日は含みません。