



## ほけんだより 2月号



令和5年2月1日  
ゆめわかば保育園

2月3日は節分です。子どもたちの「おには外、福は内～」の歌声も聞こえてきます。子ども達の中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

### 胃腸炎の時の食事

嘔吐後すぐに水分摂取すると、また嘔吐してしまいます。30分程度して、吐き気が落ち着いたようであれば、経口補水液を少しずつ、何回かにわけて飲ませましょう。その後3時間以上嘔吐がない状態が続き、吐き気もないようなら、自由に飲ませましょう。食事は消化に良い野菜スープ等から始めます。

下痢だけの症状の時は、うんちの状態と同じ形態のものと考えましょう。

【水様便】 重湯、野菜スープ、味噌汁の上ずみ、子ども用イオン飲料、経口補水液

【どろどろ便】 どろどろのおかゆ、うどん、野菜のコトコト煮、りんごのすりおろし

【軟便】 やわらかめのおかゆ、煮込んだうどん、おじや、湯豆腐、野菜の煮物

**\* 生野菜や生もの、柑橘系の果物、乳製品、バターの多いパン、油っこい食べ物はさげましょう！**

**\* 長い期間ではないので、栄養素の不足を心配することはありません。**

**水分補給をしっかりとしましょう。**



### 乾燥対策

インフルエンザや冬の風邪ウイルスは、乾燥が大好きで湿度が高いのが苦手です。先月は雨が降らない日が長く続き、空気が乾燥していました。室内はエアコン等の暖房器具の使用によって、より乾燥した空間になりがちです。

加湿器をつけたり、濡れたタオルや洗濯物を干したりして、湿度を調整し喉を潤しましょう。

お茶やお水など、水分補給をこまめに行う事も大切です。



### 爪について

園内で爪が伸びていることによるケガがふえています。伸びている爪が友達にあたり、ミミズ腫れになったり、皮膚がむけたりしています。自分の爪がわれてしまうこともあります。

1週間に一度は爪を確認して、お休みの間などに切るようにしてください。

園内の健康状況について

新型コロナウイルス 1件

感染性胃腸炎 1件

嘔吐・下痢症状 複数名