



保健便り 12月



令和7年12月
ベビールーム等々力
病児・病後児保育室 下北沢ひよこ園

冷たい風に冬の訪れを感じますが、クリスマスやお正月など楽しい行事が待っている季節となりました。気温が下がり、乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎を引き起こすウイルスが活発になる時期でもあります。園でも加湿器などを用いて加湿に努め、手洗いをお一人おひとり丁寧に行えるようにサポートし、感染予防に努めております。ご家庭でも感染予防を行い、元気に新しい年を迎えましょう。



感染性胃腸炎に気をつけましょう

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による胃腸の感染症です。

『おなかのかぜ』とも呼ばれることがあります。特にウイルス性胃腸炎は、秋から春にかけて流行します。

感染力がとても強いため、予防がとても大切です。

症状

嘔吐・下痢・腹痛・発熱

★下痢のみの場合もあります。



感染予防のポイント

- 食事前や調理前、トイレ後、おむつ交換後、帰宅後に石けんと流水で手洗いをしましょう。
- 嘔吐物や下痢が付着したものは、薄めた次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)で消毒しましょう。
- 二枚貝は中心部までしっかりと過熱しましょう。
- ロタウイルスによる感染症には定期接種の予防接種ワクチンがあります。



登園基準 登園時には保護者様ご記入の『登園届』が必要です。

- 症状が治まり普段と同じ質と量の食事がとれる。
- 24時間以内に嘔吐、下痢がない。

脱水症に注意

下痢や嘔吐がある時は、脱水状態になりやすくなります。

少しずつこまめに水分補給(湯冷まし、麦茶、経口補水液)を行いましょう。

脱水のサインがある場合は早めに受診しましょう。

脱水のサイン

- ★ぐったりしている
- ★顔色が悪い
- ★尿の回数が少ない
- ★唇や皮膚がカサカサ



便の状態をチェック



硬くコロコロの便
(ウサギの糞のような便)

短く固まった
硬い便

水分が少なく
ひび割れている便

適度な
軟らかさの便

水分が多く
非常に軟らかい便

形のない
泥のような便

水のような便

★いつもより便の状態がゆるく、回数が多い場合は下痢の状態です。

★小さなお子さまは便がやわらかいですが、消化吸収機能の発達とともに固まっていきます。