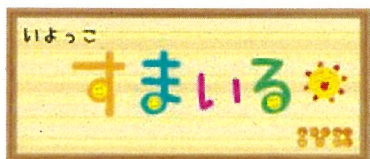




lyocity

1月号



こんな病気に注意!

インフルエンザ・咽頭炎

溶連菌感染症・嘔吐下痢症

マイコプラズマ肺炎 など



# ほけんだより

令和7年1月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは、楽しめましたか?今年も元気に過ごせるように、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいものですね。皆様が、心身共に健康に過ごせますように。今年もよろしくお願いたします。

## 嘔吐下痢症

嘔吐下痢症(おうとげりしょう)は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ医師にかかりましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。

### 下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



## やけど

やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、ぬれタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもよいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさず、衣服の上から冷やします。水ぶくれができたときは、つぶれないように保護します。冷やした後、病院で受診しましょう。



## インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう

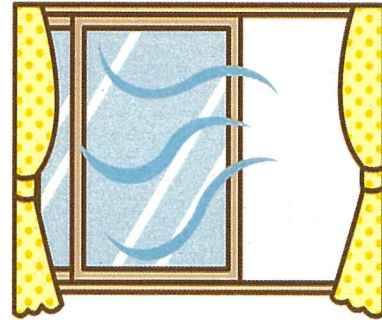
子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。



## 寒い時期のけがや病気に注意！



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



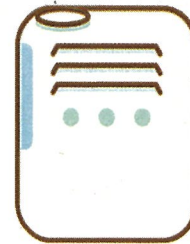
感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

