



ほけんだより 令和6年9月号

令和6年9月2日
藤島こりす保育園
看護師 佐藤

8月に報告された感染症

ヘルパンギーナ
手足口病
胃腸炎

胃腸炎の報告がありました

吐き気・嘔吐がある時はどうしたらいいの？

胃腸炎による吐き気は、半日で落ち着くのがほとんどです。吐いた後1時間くらい様子を見て、続いて吐かなければ水をひと口飲んでみます。一気にたくさん飲むと、かえってまた吐いてしまうことがあります。

下痢の時はどうしたらいいの？

食欲があって元気でも、消化の良い食事にしておなかを休めましょう。消化の良いおかゆ・パン・うどん・りんご・バナナなどにして、軟らかく煮たり細かく切ったりすると、おなかへの負担が軽くなります。

脂っこい物や繊維の多い物、冷たい物、乳製品などはおなかに負担がかかります。糖分が多い物も下痢を悪化させるため、ラーメン・焼きそば・甘いジュースなどは避けましょう。

胃腸炎は大人も感染します。子どものおしりを拭く時はビニール手袋を着け、必ず石けんで手洗いをしてください。普通便になっても2週間～1か月間はウイルスが排出されるため、こまめな手洗いが大切です。ウイルスはお湯に溶け込むので、お風呂はシャワーだけにするか家族の入浴が終わってからにして、お湯は再利用しないで捨てます。

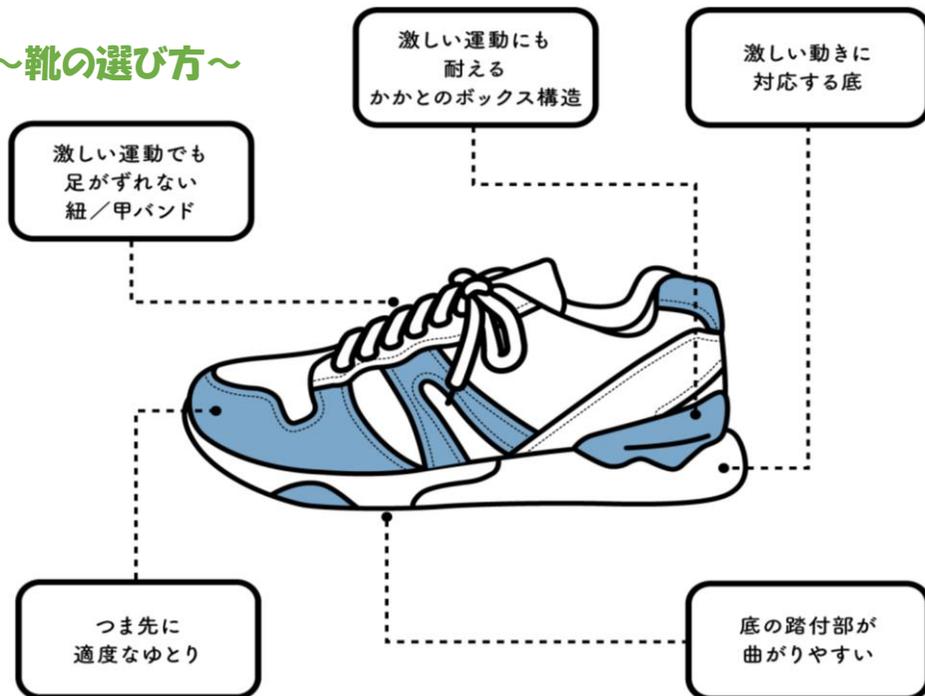
子どもの足に合った靴を履こう

子どもの足の骨は軟らかく、足に合わない靴を履くと、靴の形に沿って変形することがあります。足は綺麗なアーチを描いているのが理想なので、大きすぎる靴・小さい靴を履くと、足の形が悪くなってしまいます。

おさがいではなく、新しい靴が○

靴には一人ひとりの足や歩行に合わせて履き癖がついています。他の人が履いた靴を履くと、その靴の影響を受けてしまいます。未使用の靴がベストです。

～靴の選び方～



子どもは急なケガや病気につきものですが、夜間や休日は、すぐに受診した方がいいのか迷うことはありませんか？そんな時は、こども医療でんわ相談(19時～翌朝8時受付)を利用しましょう。

い りょう そ う だ ん
こども医療でんわ相談

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

8 0 0 0

★こども医療電話相談事業【#8000事業】とは

- ★保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらいいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。
- ★この事業は全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方やお診する病院等のアドバイスを受けられます。

★#8000の使い方

1 頭をぶつけた
発熱
嘔吐・けいれんなど

2 こどもがぐったりして少し熱があるんですが…
休日・夜間のこどもの症状に困ったら#8000をプッシュ

3 もうしばらく様子を見ることができずよ。
すぐ病院に行って、受診してください
医師・看護師が電話でアドバイス

夜間や休日の受診は、子どもや保護者の負担になるだけでなく、救急外来では行わない検査をするために、結局平日にかかりつけ医を受診する、なんてことも…。迷った時は#8000を思い出してくださいね。

