

あけましておめでとうございます。
今年も元気で過ごしましょう

今月の保健行事

1/15 身体計測

12/23 から嘔吐、
下痢の症状が急増し
ています！食事が取
れるまでは家庭で過
ごしましょう

乾燥の時期です。

保湿剤は処方薬のみ薬札
ありでお預かりします。

リップクリームは市販の
ものを担任に申告の上、
自己管理でお持ちいただ
けます。詳細は担任に。

すみれ組午睡終了します。

1月よりすみれ組は
午睡をしません。

午睡のご希望や、ご相談は
担任にお伝えください。

流行中の感染症について

インフルエンザ A が 12 月初旬より流行中です。

兄弟間などで園児が後から症状が出て、診察したとき見なし陽性となることがあります。この場合も意見書が必要です。

園の年末年始休園の際にインフルなどに感染したときも意見書をもらって登園してください。

おなかの風邪の流行期です

子どもが吐いたら……

ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたいもの

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるので NG です。

生野菜・繊維の多い野菜

消化によくない、下痢を悪化させるため避けましょう。