

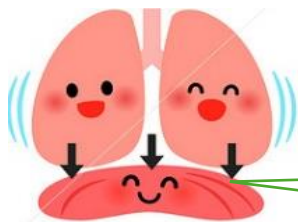
今回のテーマは「免疫力」と「春に流行る感染症」と「感染性胃腸炎」です。

新しい生活が始まると、身体や心の疲れから抵抗力が落ち、感染症にかかりやすくなります。新学期に向けて新しい環境になじめるよう、免疫力を高めて病気に負けない心と身体づくりをしましょう。



1. 免疫力

☆笑いで免疫力を高めましょう



横隔膜

「病は気から」と言われるように、人の心の状態は身体に大きく影響します。笑うことは、腹式呼吸や横隔膜の振動で身体の中にあるNK細胞を活性化させ、病気を癒す効果があるそうです。感染症などの病気と闘うことで免疫力が高まります。

- ・笑顔で応え、話を聞いてあげましょう
- ・心に寄り添い、気持ちに共感しましょう
- ・安全に遊べる環境を用意しましょう
- ・楽しい体験を子どもと一緒に共有しましょう



子どもの笑顔を引き出すために

子どもは心が安定しているときでないと笑えません。親が過剰に期待したり、叱ったりせず、ありのままの姿を受け入れ、まずは安心感を与えてあげましょう。

☆免疫細胞を活性化させるポイント



2. 春に流行る感染症

保育園など集団生活のなかではどうしても感染してしまいます。重症化しないよう早めの受診をお勧めします。予防法はおむつ交換・トイレ後の手洗い消毒の徹底、換気、マスク着用、タオル共有はしないなどです。溶連菌感染症の治療は抗菌薬を処方通り飲むことで完治します。自己判断で薬をやめないようにしましょう。

ヒトメタニューモウイルス感染症

- 咳 (多くの場合、1週間程度続きます)
- 熱 (多くの場合、4~5日程度続きます)
- 鼻水

悪化すると、以下のような症状が出ることもあります。

- **ゼイゼイ (ヒューヒュー) という呼吸** (喘息様気管支炎、細気管支炎)
- **呼吸困難** など



溶連菌感染症



イチゴ舌



体幹・手足に痒みのある発疹



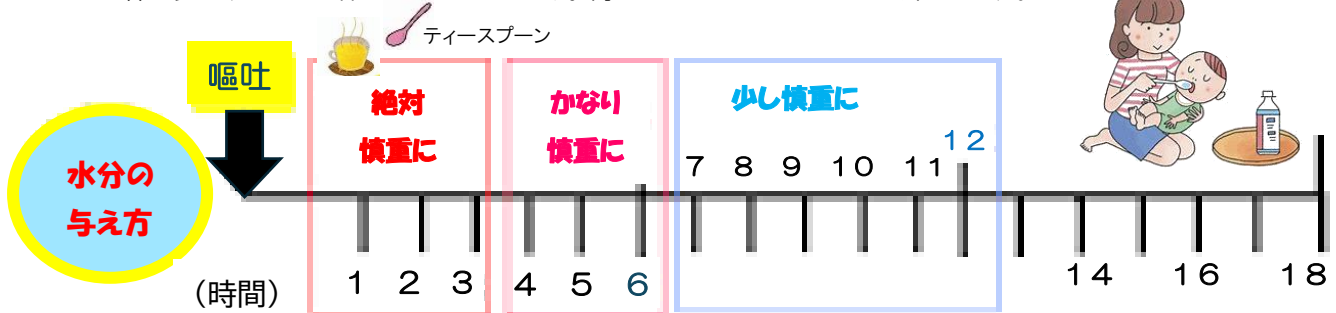
発熱・嘔吐のどの痛み

3. 感染性胃腸炎のアドバイス

病児保育でも、感染性胃腸炎の嘔吐・下痢症状のお子さんが多いです。ご家庭でも参考にしてみてください。

Q.吐いたけど食事や水分はすぐにとらせていいの？

食事はしばらく中止です。吐き気がおさまったら、アクアライトや薄めたポカリスエット、白湯などをスプーン1杯から。15分ほど様子を見て嘔気がなければまたスプーン1杯。15分間隔で様子を見ながらスプーン 2 杯、スプーン 3 杯と少しずつ量を増やしていきましょう。再び吐いたらはじめからやり直します。



Q.下痢の時はどんな食べ物がいいの？

消化吸収が良いもの

おかゆ、もち、
良く煮込んだうどん
味噌汁、野菜スープ
りんご、バナナ

消化吸収が悪いもの

脂肪の多い肉や魚、生の肉や魚
そば、ラーメン、玄米、赤飯
生野菜、海藻類
菓子パン、ケーキ、人工甘味料

※水分が取れないときは

脱水がひどくなる前に 受診!

おう吐が半日~1日以上続く
乳幼児はぐったりしている場合 → 受診

尿が半日以上出ない
尿の色が濃い
唇がカラカラに乾いている → すぐに救急外来か救急車

- ☆ 腹痛や食欲がない時は無理に食べさせないで大丈夫
- ☆ 逆に1食分たべても足りないと泣いてしまうお子さんも多いですが、お腹の為にぐっと我慢です

代用品

- ☆ 紙おむつやペット用シートを袋状して吐物処理に使う
- ☆ 布団に、繋げたペット用シートを敷き、嘔吐してもいい環境にしておく



感染性胃腸炎のQ&A

- 1, ノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒は効くの？
A: ノロウイルス対策用の消毒剤や次亜塩素酸ナトリウム配合の物しか効果はありません
- 2, 市販の下痢止めを飲ませても大丈夫？
A: ウイルスを全て出し切らないと治らないので、医師の許可なく下痢止めを使うのはダメです
- 3, 子どもが欲しがるから好きなだけ水分を取らせても大丈夫？
A: 小さなお子さんほど、自分で加減ができないので、嘔吐や下痢がひどい間は、親御さんがついて少しずつ飲ませてあげた方がよいですね

※病児保育利用時間は8時~19時(4月から8時~18時)(日曜・祝日・年末年始は休み)

予約・キャンセル時間は7時~19時まで ☎079-236-1630