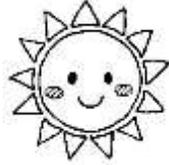


おひさまだよ



2026.1.31 (土)

認定こども園みゆき

新しい年を迎え早くも1か月が過ぎようとしています。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだ寒さが続きそうです。1月後半から、低年齢（めだか・ひよこ組）では胃腸炎の発症が多く確認されています。引き続き室内や玩具の消毒をこまめに行ない蔓延防止に努めてまいります。子どもによって症状は異なりますが、特に低年齢の場合は、脱水にならないよう嘔吐や下痢が続く場合は特に注意していきたいですね。

感染性胃腸炎（嘔吐・下痢）について

代表的な2つについて知っておきましょう。

ノロウイルスとは

感染してから1、2日の潜伏期間で、突然の吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、37度台の発熱などの症状が現れます。非常に感染力が強く、少量のウイルスでも感染・発症します。また、乾燥や熱にも強く自然環境下でも長時間生存することが特徴です。1～2日程度症状が続いた後に治癒します。乳幼児は重症化するリスクも高いため、脱水症状にならないよう注意が必要です。

ロタウイルスとは

潜伏期間は1～4日間で、通常発熱と嘔吐から症状が始まる。水様性の下痢が長く続く傾向があり、便は白っぽくなるのが特徴的です。

まれにけいれん、腎不全、脳症などの合併症を引き起こすこともあります。

症状は1週間程度で治まることが多いですが、他の胃腸炎よりも回復に時間がかかることがあります。

受診の目安

原因がはっきりしない場合、病院を受診するかを迷うこともありますが、嘔吐が1、2回で止まり、元気もありスッキリしているような表情になっていれば様子を見てよいでしょう。

続く場合は早めに受診をし家庭でゆったりと過ごしましょう。便からウイルスが排出されていくため、むやみに下痢止めはせず、少しずつ水分を摂ったり食べられるものを食べたりし回復を待ちましょう。

嘔吐物の処理と消毒について

① 100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分ほど浸す。

※水をペットボトル500mlに塩素系漂白剤をペットボトルキャップ1杯(5cc)入れたものが100倍にあたります。

※色落ちが心配なものは、85度以上の熱湯に2分以上浸す。

☆下痢の場合は普通便になっても1週間ほどはウイルスが排出されるため、おむつ交換後は必ず、せっけん手洗いを行なうようにしましょう。

消化の良い食べ物について

嘔吐や下痢をしている時は胃腸の機能が低下しているため、消化が良く栄養を補給できる食材を選びましょう。

消化が良く胃腸への負担が少ないもの

- おかゆ・うどん・食パン・たまご・豆腐
- ・白身魚・すりおろしりんご・バナナ・
- 野菜スープやみそ汁の上澄み・ゼリー・プリン



消化が良くないもの

- 脂肪が多い食材：肉類・揚げ物・天ぷら・ラーメン・菓子パン・ケーキ・
- 食物繊維の多い食品：野菜、果物（すりおろしりんごやバナナはOK）・きのこ・海藻・こんにゃく・玄米・辛い食べ物・刺激の強い食べ物



おすすめの調理法：油を使わない調理法（ゆでる・煮る・蒸す）

2月の保健指導

2月19日(木)の保健指導は、「耳の役割について知る」を行ないます。

1月の保健指導では、「からだのしくみ」について行いました。食べ物が身体の中でどうなっていくのか、また、体の様々な箇所が正しく働いているから元気に過ごせることなどの話を聞きました。

2月の当番医

1日(日)	おひさまこどもクリニック	955-3220 (御幸町)	みよし耳鼻咽喉科	959-3447 (駅家町)
8日(日)	いけだ小児科	973-1500 (南蔵王町)	平木耳鼻咽喉科医院	934-2798 (今津町)
11日(水)	なかよし小児科	943-1774 (引野町)	ト部耳鼻咽喉科医院	923-3287 (霞町)
15日(日)	細木小児科	921-7111 (港町)	上田耳鼻咽喉科医院	931-1000 (旭町)
22日(日)	木村小児科	943-7117 (南蔵王町)	木村耳鼻咽喉科	933-3817 (今津町)
23日(月)	みつふじ小児科	953-0307 (川口町)		

小児の休日・夜間の診療については、[福山夜間小児診療所\(年中無休\)084-922-4999](https://www.fukuyama-hospital.com)で受け付けています。診療時間は19:00~22:30(受付は22:15まで)です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。

※小児救急電話相談：急な発熱やケガで判断に困ったら、**#8000** へ相談することもできます。