



スマイル

だより 1月



令和3年1月1日
病児・病後児保育所スマイル
0551-23-4507

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。例年になく寒波が早くやってきて南アルプスの山々が真っ白になり、いよいよ冬本番の景色ですね。12月には感染性胃腸炎の流行もあり心配されましたが、大きく広がることなくほっとしました。手洗いや手指消毒の定着が小さな流行で押さえてくれたようです。そのおかげで元気に新しい年を迎えられた事と思います。まだまだコロナウイルスの終息が見えない中ではありますが、一人ひとりの感染への注意を積み重ねて、コロナウイルスや、風邪に負けずに元気に過ごしていきましょう。



胃腸炎のお話

ノロウイルス

ノロウイルスは二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間をおいて、悪寒・発熱・下痢嘔吐・腹痛等の症状が出ます。症状が治まってからも2～3週間は便の中にウイルスが出る事が有ります。大人からお子さん等へ、お子さんからお子さんへの二次感染しないよう、オムツ替えには十分な注意が必要です。

ロタウイルス

冬から春先にかけて大流行する胃腸炎です。定期の予防接種が行われるようになりました。激しい嘔吐と白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。

お食事と予防

油ものを避けて、温かいスープやお味噌汁等を薄味で。また、整腸作用のあるリンゴのすりおろしや、ニンジンのおかゆなどもおすすめです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いと器具の塩素系消毒や熱湯消毒、食品の十分な加熱に効果が有ります。



スマイル新年のお部屋飾り

じょうずに鼻をかみましょう

*口から息を吸いこんだら、鼻全体を包むように押さえましょう

*片方の鼻を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気をつけましょう

*鼻をつまむように拭きとりましょう。

*ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱にすてましょう。



折り紙製作：吉田看護師