



保健だより



2月号
社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園
松陽こども園



2月4日は立春です。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ寒い日が続いています。気温が低く乾燥する冬は感染症が流行しやすい季節です。1月は手足口病や嘔吐・下痢でお休みするお子様が複数名いました。また、石川県内にインフルエンザ注意報が発令されています。感染症予防のため、手洗いうがいをしっかり行い、引き続き体調管理には十分気をつけていきましょう。

下痢の時はどんな食事がいいの？

- ★下痢の時は、脱水症状にならないように水分補給が大切です。
- ★消化のよいものを少しずつ、ゆっくりたべましょう。



お勧めのもの ◎

- ・湯冷まし、番茶、イオン水
- ・やわらかいご飯、おかゆ
- ・しっかり煮たうどん
- ・やわらかく煮た野菜スープ、みそ汁の上澄み
- ・りんご（整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁が◎）
- ・母乳や乳児用ミルクは医師の指示がない限り飲ませてください

控えたいもの ×

- ・生野菜
- ・食物繊維の多い野菜（ごぼう、きのこ、たけのこ、れんこんなど）
- ・柑橘類（腸を刺激し下痢を悪化させます）
- ・冷たいもの
- ・脂肪が多いもの（牛乳、肉、揚げ物、カレーライスなど）
- ・砂糖分が多いもの（ケーキ、カステラ、アイスなど）

子どもの花粉症について

2～3月は、花粉症のシーズンです。石川県の今年のスギ花粉飛散は昨年よりも多く、飛散開始は2月中旬～20日頃になると予想されています。花粉症は大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%の子どもの花粉症だというデータがあります。花粉症の症状は風邪と紛らわしいうえに、子どもは症状をうまく言えません。気になる時は、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

こんなサインに
注意

花粉症の 三大症状

くしゃみが出る

鼻水・
鼻づまりが続く

目を
こする



アデノウイルスについて

アデノウイルスは51種類の型に分類されており、その型により特徴が異なりさまざまな症状をあらわします。

潜伏期間 2～14日

症状 突然39℃前後の発熱、咽頭炎（咽頭発赤、咽頭痛）、頭痛、食欲不振が3～7日続く。眼症状として結膜炎（目やに、目の痛み、充血など）が起こります。

結膜炎の症状がなく、下痢の症状のみの場合もあります。症状が治まっても便からウイルスが2週間～1か月くらい排泄されます。

登園基準 上記の症状が消失し、2日間経過してから登園可能です。

年長さんは麻疹風疹（MR）予防接種2回目はお済みですか？

就学前にMR2回目の予防接種を終えましょう。3月31日までは定期接種として受けることができますので、早めの接種を心がけましょう。3月中に接種しないと実費での接種になりますのでご注意ください。