



2月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、歴の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。新型コロナウイルスの感染も増加しています。手洗い・うがい・消毒をしっかりと行い予防に努めましょう。1月は急性胃腸炎の報告がありました。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりと摂りましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



ココロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

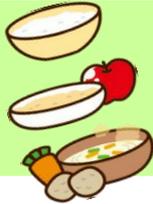
嘔吐下痢症

嘔吐下痢症(おうとげいしょう)は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこ量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ医師にかかりましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。



下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターが多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。



2月の休日急患診療機関

6日	はしがち小児科 24-5500	すみクリニック 36-7701	園田光正内科医院 38-5115	もりやま脳神経外科 21-6888	谷がはき整形外科 46-7188	かみながえクリニック 25-0224
11日	原田医院 26-3330	伊達クリニック 36-7088	田中隆内科 52-0301	藤城フォレストクリニック脳神経外科 80-4313	小牧病院 24-1212	武田産婦人科医院 22-0336
13日	ふくしまクリニック 46-5001	藤元総合病院 22-1717	いづみ内科医院 22-7111	一心外科医院 52-7788	石井皮膚科医院 23-4588	宮田眼科病院 22-1441
20日	沖水こどもクリニック 27-5656	森山内科・脳神経外科 21-5000	宇宿医院 25-9031	まつもと心臓血管外科クリニック 36-8926	酒井皮膚科医院 25-5322	いわよし耳鼻咽喉科クリニック 36-5555
23日	柳田病院 22-4862	松山医院 24-1046	海老原内科 64-1211	福島外科胃腸科医院 38-1633	速見泌尿器科医院 24-8344	西元眼科医院 25-8888
27日	志々目医院 57-2004	田口耳鼻咽喉科・内科クリニック 24-0600	大橋クリニック 37-0539	宗正病院 22-4380	もちお産院 21-5355	永吉眼科医院 22-1530