



Fruits Basket

冬の感染症 どうしたらいい？

冬にかかりやすい病気には
風邪症候群・インフルエンザ・RSウイルス感染症・溶連菌感染症・ロタウイルス感染症
ノロウイルス感染症等があります。感染症かも…気をつけたいことは…

問い合わせ先
なしのき:543-6716
ほりむこう:541-2277



さくらんぼ・りんご・くるみ・いちご・もも

昭島市ホームページからもご覧いただけます

発熱したときの受診する目安

- | 生後4か月未満 | 生後4か月以上 |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 38度以上の発熱 | <input type="checkbox"/> 異様にぐずる |
| <input type="checkbox"/> 母乳やミルクを飲まなくなる | <input type="checkbox"/> ぐったりしている |
| <input type="checkbox"/> 泣き声が弱々しい | <input type="checkbox"/> まったく遊ばない |
| <input type="checkbox"/> ぐったりしている | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い |
| <input type="checkbox"/> 顔色・手足の色が悪い | <input type="checkbox"/> 呼吸が苦しそう |
| | <input type="checkbox"/> 41度以上の高熱…など |

※これ以外でも心配な場合はためらわずに受診をしましょう！

熱の上がり始め♪
寒気 手足が冷たくなる
→あたたかくする

熱が上がりきる♪
暑がる 手足があたたかくなる
→涼しくする

子どもが嫌がらないなら…首筋・わき・足の付け根などをタオルで包んだ保冷剤で冷やすのがいいですね。

子どもは発熱して病気とたたかっています
心地よく過ごせるようにして回復をサポートしましょう。
発熱は感染症から体を守る反応です。
熱で水分・食事がとれないときに、体を休ませるために解熱剤を使うのがよいです。

解熱薬（解熱剤）
熱を下げることで体を休ませ水分・栄養をとるために使しましょう。
※解熱剤を使用する際には必ず6時間以上空ける。
※6か月未満の乳児には原則使用しない。
使用する場合は医師に相談しましょう。

下痢・嘔吐 子どもが吐いた、下痢をしたときに気を付けること。
急性胃腸炎は、嘔吐が一旦収まったあとに下痢がでるので「脱水」に注意が必要です。（下痢の方が水分が失われやすい）

脱水のサイン
・目がトロンとする・落ちくぼむ
・唇や口の中が乾く
・皮膚にしわができる など



脱水にならないようにするには
何をどう飲ませるか？が大切です。
繰り返す嘔吐には塩分・糖분을補給するために経口補水液が適しています。（経口保水液、イオン飲料）
経口補水液が苦手な場合は薄めた具なしの味噌汁、りんごジュース、母乳、ミルク（少なめ）を与えましょう。



飲ませ方は
一気に飲むと吐くので少しずつチビチビ飲ませましょう。（最後に吐いて30分～1時間位待ち、吐き気が収まってから）ティースプーンに1杯程度を5分に1回程度から少しずつ量を増やしていきましょう。
食事はいつから再開？
無理して食べさせなくても大丈夫。吐かずに水分がとれるようになってから消化のよいものを少しずつ与えましょう。（お粥等）

家族への感染（予防処理の仕方）
手袋、マスクなどを使って処理をし、下痢のオムツは1個ずつポリ袋に密閉してすぐ廃棄。感染源となるものを広げず手早く片付ける。
胃腸炎を起こすウイルスはアルコール消毒が効かないものが多いので、石鹸と流水で手洗いをしっかり行うのがポイントです。

「子どもの「いつも」と違う」を知っているのはパパとママ
赤ちゃんは苦しい・痛い、伝えられないので、サインを出します。保護者の「何かおかしい」という直感
は大事。自信を持って受診して大丈夫！

天気の良い日は外であそぼう！
適度に外の空気に触れることは、免疫力を高める働きがあります！

食事で免疫力を支える【腸内細菌】を増やそう！
合言葉は…ま・ご・わ・や・さ・し・い
おかずは、「ま」豆・「ご」ごま・「わ」わかめなどの海藻類・「や」野菜・「さ」魚・「し」しいたけなどのきのこ類・「い」いも類をバランスよく摂ることで、腸内環境を整えていこう！

免疫力を高める方法には…
【笑うこと】【楽しいことをイメージすること】
で免疫力は高まります。
「おいしいね」「きれいだね」「うれしいね」「たのしいね」そんな声掛けで免疫力 up！

みんなで免疫力を高めて寒い冬を乗り越えましょう！