

日に日に、空の青と、木々の緑が濃くなってきました。ほけんだよりも、色濃く充実した内容でお届けします。



## あけぼの トピックス

4月末に大流行した感染性胃腸炎も、長期休暇を経て収まりました。みなさん、感染拡大防止にご協力くださりましてありがとうございます。保健所から感染症担当者が来園し、感染症拡大防止について「手洗いを徹底し登園のめやすを確実に守ることが重要」と説明を受けました。感染症のリーフレットも、全家庭へ配布しました。今後とも、感染拡大防止のご協力をよろしくお願いいたします。



### バカにできない下痢



こどもはよく下痢をします。消化管が発達途上にある為、やむを得ないことです。しかし、安穩と放っておいてはいけません。発達途上にある腸は下痢になると、腸粘膜も弱り、腸内細菌が乱れ、腸内はポロポロになります。栄養の吸収ができなくなり、乳糖不耐症になることもあります。乳糖とは、母乳や粉ミルク、牛乳やその他多くの食べ物に含まれています。これに反応し、下痢してしまう症状のことを乳糖不耐症と言います。一旦このような状態になると、未熟な腸はなかなか元に戻りません。油断せずに必ず受診しましょう。

### 待って！下痢止め、吐き気止め！



こどもの下痢止め、吐き気止めは安易に使いません。そもそも、下痢や嘔吐は体から有毒物質を排出する為の大切な働きです。それを止めるということは、有毒物質を体内に溜めてしまうということになります。なかなか治らないどころか、命とりになりかねません。必ず受診し医師の指示を仰ぎましょう。

### とっても大事な整腸剤

下痢の時に処方される整腸剤。「全然治らないじゃない！」と思ったことはありませんか？この整腸剤、実はとても大切なのです。腸内を整え、病原体が増えるのを阻止し、有毒物質の発生と吸収を抑えます。下痢をピタリと止めるわけではありませんが、とても大切な薬なのです。



## いつも風邪をひいているみたい …



「入園してから、いつも風邪をひいているみたいで心配。」「しょっちゅう熱を出している気がする。」等の声をよく聞く時期です。入園前、自宅にいた子はなおさらです。もともと、風邪のウイルスに遭遇する機会が少なかったのです。それが、保育園などの集団生活では多くの子どもたちと接触し、風邪をうつし合います。結果として、「ずっと鼻水が続いている」「しょっちゅう熱が出る」「治ったかと思ったらまた咳が出る」ということを繰り返します。免疫能がまだ未熟な為、次から次へとウイルスに感染します。

生まれて6ヵ月位までは、お母さんの免疫を受けているので、感染症にかかりづらいです。お母さんから貰っていないものには感染します。この、お母さんから貰った免疫は、生後6ヵ月で完全になくなります。それ以降は生涯で最も無防備な状態になる為、いろんな感染症にかかり易くなります。

## こうしてだんだん強くなる！



こうしていろんな病気をして初めて、免疫を獲得することができます。免疫は体内に記憶され、徐々にウイルスとの闘い方を体が覚え、強くなっていきます。特に入園後半年～1年は体調を崩し、休みや早退が多くなります。この時期を過ぎれば、強くなります！協力者をたくさんつくって、乗り越えましょう！

## 予防のかなめは手洗い！

どんな感染症も、予防のかなめは手洗いです。徹底的に手を洗う習慣をつけましょう。

### ● 手を洗うポイント ●

- ・ 調理前
- ・ 食事前
- ・ トイレ後
- ・ 下痢や吐物の処理後
- ・ オムツ交換後
- ・ 帰宅後

### ● 洗い残しやすいポイント ●



■ 最も洗い残しがある部分  
□ 次に洗い残しがある部分

5月号、いかがでしたか

「入園後しばらくは、休みや早退が増える。」と頭では分かっているも辛くなることもあるでしょう。理解者の少ない職場、周囲に協力者が少ないという人もいるでしょう。1年、がんばってみてください。気が付けば子どもは上部になり、休みや早退が激減しますよ。