



# 11月の保健だより

令和5年10月31日  
宮古島市立東保育所  
病後児保育室（72-2089）  
担当看護師 竹岡

暑い日と肌寒い日が混在し、天気も不安定で風邪をひきやすい季節になりました。風邪の初期症状のお子さまが増えています。鼻水・くしゃみ・のどの痛み・悪寒・微熱などの風邪症状のほかに、機嫌が悪い・食欲がない・耳がかゆいなどいろいろな症状が出る場合があります。

手洗い、うがい等を心がけ、病気の予防につとめましょう。



## 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は主に嘔吐や下痢、発熱といった症状を引き起こす病気です。ウイルスや細菌での感染が原因で起こります。ウイルス性胃腸炎の中には、ロタウイルスやノロウイルス、アデノウイルスなど、細菌性胃腸炎には、カンピロバクターやサルモネラ菌、腸管出血性大腸菌などがあります。一般的に細菌性胃腸炎は夏場に、ウイルス性胃腸炎は冬場に流行しやすい特徴があります。

◎感染する細菌やウイルスによって見られる症状が違います。

	ウイルス性胃腸炎	細菌性胃腸炎
症状	嘔吐 数日後に下痢 発熱（出ない場合もある） ※嘔吐だけの時や同時に下痢が発症することもある。	主に下痢 血便 } 腹痛 } 伴うこともある 発熱 }
治療	特効薬なし 対症療法	抗生剤

注) 下痢、嘔吐が続くことで体内の水分が排出され脱水を起こしやすい

### 水分摂取はどうしたらいい？

嘔吐後はすぐに水分を与えないようにしましょう。吐き気があるときに水分を摂ると刺激になり再び嘔吐を繰り返してしまいます。数時間経過した後、吐き気がおさまってから少量の水分を10～15分おきに摂るようにしましょう。

### 何を食べさせたらいい？

水分を摂っても吐かなくなったら、うどんやおかゆを少しずつ与え、食べる量が増えてきたら、豆腐や白身魚など脂肪分が少ない物を与えましょう。



嘔吐が続いて水分が摂れない、高熱が続いてぐったりしている、強い腹痛がある場合は早急に病院受診をしましょう。