



2020年1月31日
ハレルヤ保育園

コロナ禍において、家の中で過ごさざるを得ない生活が続くと、親も子どももストレスが溜まります。制限された環境で、十分に体を動かせていないと、体力も落ちてきます。飛沫感染と接触感染が起こらないように注意して運動したり遊んだりすることが必要です。幼児期の子どもにとっての「運動」は必ずしもスポーツとは限りません。楽しく遊ぶことに加えて、散歩やお手伝いをするこも、りっぱな運動です。近くの公園や広場等に行ったり、普段から階段を使ったり、買い物帰りに荷物を持って歩いたりして、体を動かす機会を増やしてみてください。

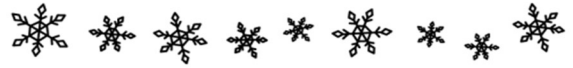
楽しく体を動かすことが大切です

幼児期は、脳・神経機能の発達が著しく、運動機能が向上する時期です。この時期は、特定の運動だけをするのではなく、楽しくからだを動かして遊ぶ中で、立つ、走る、跳ぶ、持つ、投げる等のいろいろな動きを経験させます。そうすることで、将来の運動機能の基礎が身につきます。また、「幼児運動指針」（文部科学省）では、さまざまな遊びを中心に、毎日合計60分以上を目安として、楽しくからだを動かすことが望ましいとしています。



保護者の皆さまへ

1月は保育園でウイルス性胃腸炎が多く報告されました。嘔吐をした翌日は子どもの体調が急に悪化し、発熱や下痢などの症状が現れる可能性があります。また1回だけ嘔吐してけろっとしている場合は1. たくさん食べすぎた 2. 何らかの刺激を腹部に受けた という原因が考えられます。また、頭を打った後に嘔吐するということもありますので、嘔吐したあとはお子様の状態を注意深く見守ることも大切です。



1月の感染症報告(1/5~30)

溶連菌感染症	1名
ウイルス性胃腸炎	13名
ノロウイルス	2名
アデノウイルス（プール熱）	2名
コロナウイルス	1名



～お子さまが吐いたら・下痢をしたら～ こんな症状の場合は小児科医に診てもらいましょう

- ・時間とともに調子が悪化する（顔色、口の中の乾燥など）
- ・時間とともに徐々に目がおちてくぼんでくる
- ・呼吸が速い、荒い
- ・手足が冷たい
- ・24時間たっても、嘔吐が止まらない
- ・過敏（不機嫌であやしても落ち着かない、ずっと泣いている）
逆に反応に乏しい（ずっとウトウトしている）
- ・オムツからあふれるくらいの水様下痢が一日5回以上ある

胃腸炎以外や重症の病気を疑うサイン

- ・生後3ヶ月未満の乳児の38℃以上の発熱
- ・黄色や緑色の嘔吐もしくは血液性（赤色）嘔吐
- ・腹痛がある時と無い時が周期的に訪れる
- ・くの字に体を折り曲げる、痛みで泣き叫ぶ、もしくは歩くと響くなどの強い腹痛
- ・右下腹部痛、とくにみぞおち・上腹部から右下腹部に移動する痛み
- ・血便（イチゴジャムのようなドロドロした便）
もしくは、黒色便（タール状の便）

↓
これらの症状がある時は、大至急、小児科を受診しましょう。
(小児急性胃腸炎診療ガイドラインより抜粋)