



# ほけんだより

令和2年12月  
大田区立保育園

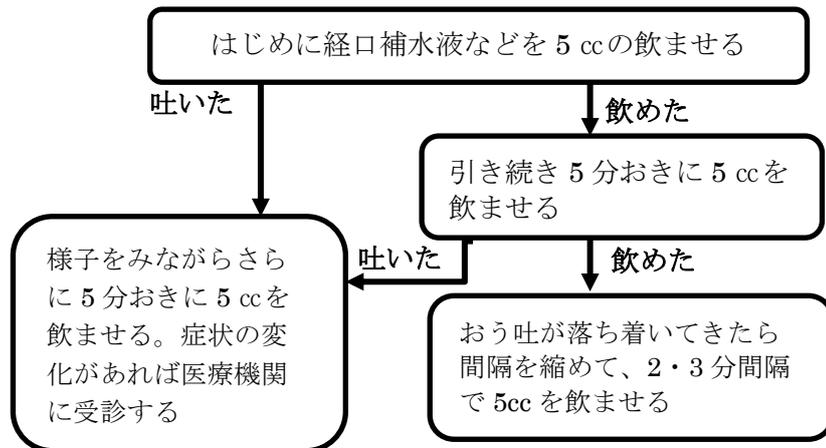
冬に流行する「感染性胃腸炎」は、おう吐や下痢、腹痛、発熱などの症状があります。おう吐や下痢によりからだの水分が失われると脱水のおそれがあり注意が必要です。脱水症状がひどくなると、からだの血液量が減り循環不全を起こし危険な状態に至ることもあります。



## 脱水にならない水分補給のしかた

多くの医療機関で、最新の治療法として「経口補水療法」を推奨しています。経口補水療法とは、水分と塩分（ナトリウム）と糖分（ブドウ糖）の配合バランスを調整した飲料を口から飲ませる方法です。からだから失われた水分と塩分が速やかに吸収されるので、脱水状態からの回復や予防に役立ちます。

### <水分補給の流れ>



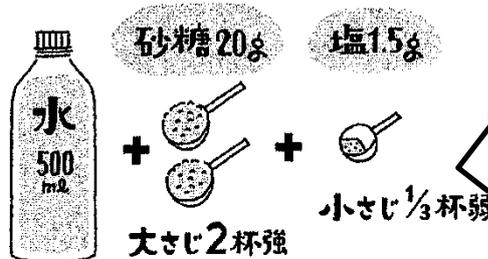
### 次のような症状がみられた場合は受診しましょう

- ・元気がなく、ぐったりしている
- ・顔色が悪く、手足が冷たい
- ・呼吸が速い
- ・おしっこの回数や量が少ない
- ・黄色や緑色の吐物が出た
- ・血便や白い便が出る
- ・38度以上の発熱がある
- ・いつもより皮膚が乾燥している  
唇や口の中が乾いている など

\*ティースプーン1杯分、ペットボトルのキャップ1杯分が約5ccとなります

### <自宅でできる経口補水液の作り方>

経口補水液は、市販されていますが緊急時には、簡単な方法として塩と砂糖を混ぜて「経口補水液」を作ることができます。



この分量を水が透明になるまでよく混ぜて溶かします  
溶けやすくするには、一旦沸騰させたお湯を少し冷ましてから使うのもよいでしょう

ねかせたままではなく、からだを45度くらい起こしましょう



なかなか飲んでくれない場合はスポイトでためてみましょう



## 大田区では、お子さまのインフルエンザ予防接種費用の助成を行っています



実施期間：令和2年10月1日から令和3年1月31日まで  
対象者：接種日現在大田区民である。1歳以上15歳(中学校3年生相当)以下の方  
助成回数：(1) 1歳以上13歳未満の方2回まで  
(2) 13歳以上15歳(中学校3年生相当)以下の方1回  
助成額：1回の接種につき2,000円(窓口負担額より控除します)

※ 詳しくは大田区ホームページをご覧ください