



# ほけんだより

1月

令和7年1月1日

高畑保育園

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。今年も元気に健康に過ごせるように、早寝、早起き、朝ごはんでの生活のリズムを整えながら、病気に負けない体づくりを心掛けましょう。また、冬に流行る感染症などを予防するために、うがい・手洗いをし、部屋の温度や湿度調節、換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。

今年も子ども達が健やかに過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきたいと思っております。本年も宜しくお願い致します。

## 感染性胃腸炎に気をつけましょう

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

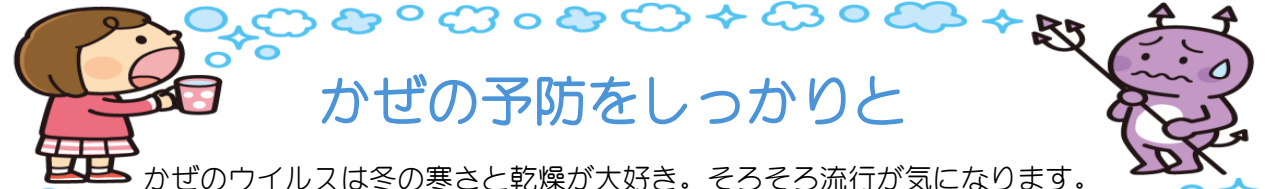


- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、ペーパータオルなどで吐物を外側から内側に向かって拭き取る。
- ② 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を薄めた消毒液で、吐物のあった部分を再度拭く。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。**（※ノロウイルスにアルコール消毒は効きません！！）**
- ③ 吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間以上つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

### 塩素系消毒液の作り方

ペットボトル1本分(500ml)の水に対して、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を…

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ペットボトルキャップ2杯(約10ml) | ペットボトルキャップ1杯(約5ml)    |
| ・吐物の処理              | ・ドアノブや手すり、床、便座などを拭く場合 |
| ・便や吐物が付着した床の掃除      | ・日常の消毒                |
| ・衣類のつけ置き            |                       |



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日頃から予防を心掛けて、元気に冬を過ごしましょう。

### かぜ予防6か条

- ① 手洗い・うがい・マスク
- ② 汗をかいたら、すぐ着替える
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人混みを避ける

### 手洗い

手洗いは、かぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

### うがい

かぜのばい菌は、手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったら、しっかりとうがいをしましょう。水の他、お茶でのうがいもお勧めです。



### マスクをしよう

## じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないようにしましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



## 鼻水の色を見てみよう

### 透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

### 黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

