



ほけんだより

令和8年1月1日

高畠保育園



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・手洗いを行い、部屋の温度や温度調節、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います。本年も宜しくお願ひ致します。



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、発熱する場合もあります。
- 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掛けましょう。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。
 - 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。
 - 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を薄めた消毒液で、吐物のあつた部分を再度拭く。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！！）
- 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。
- 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
- 便や吐物が付着した床の掃除
- 衣類のつけ置き

- ドアノブや手すり、床、便座などを拭く場合
- 日常の消毒



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手を洗う習慣を付けましょう。

手洗い

きれいな手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

