

1月



ほけんだより



新しい年が始まり、あっという間に週末に…
子どもたちは、大きく体調を崩すことなく、元気に過ごせています。寒さは、これからが本番。インフルエンザ等の感染症にも気をつけていきましょう。



4日からスタートした保育園ですが、子どもたちの元気な声が園庭からお部屋から聞こえ、とても嬉しいです。風邪をひいたりしている子どもは殆どおらず凄いな〜と感心しています。お正月の様子を聞いていると「遅くまで起きていた〜」と嬉しそう！夜更かしもあったようですが、日頃、頑張っている子どもたち。お正月は特別ですね。少しずつ普段の生活に戻していきましょう!!

- 早寝早起きをしよう。
- 朝食後に排便をしましょう。
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう。
- 食事は3食バランス良く摂ろう。
- 手洗い歯磨きを忘れずにしよう。



嘔吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、嘔吐物の処理にご留意ください。

- ①窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などで嘔吐物を周辺からふき取る。
- ②次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、嘔吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③嘔吐の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間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。

ウイルス性胃腸炎は感染力が強く、子どもや高齢者では重症化しやすい為、注意が必要です。そこで、胃腸炎流行時は園内での感染拡大防止のため、嘔吐や下痢で汚染された衣類や寝具は洗わずにそのままビニール袋に入れて返却させていただきます。



解熱薬(熱さまし)の使い方

目安として38~38.5℃以上でつらそうにしていれば、解熱薬を使います。高熱でも、元気があれば、使わなくてかまいません。ぐっすり眠れている時は、起こしてまで使う必要はありません。1度つかったら、次につかうまで6~8時間以上はあけましょう。

寒いと言って、震えています。



体が熱を上げようとしている状態です。布団をかけたり、服を着込ませたり、暖めるようにして下さい。熱が上がりきったらふるえはおさまりますので、そのあとは熱が体から逃げやすいように、少し薄着にさせて下さい。

解熱薬は、一時しのぎなのですか？

熱によるつらさを一時的に軽くするための薬であって、**病気そのものを治す薬ではありません。**

座薬と飲み薬、どちらを使えばよいですか？

どちらも効き目は同じです。子どもの状態に合わせて、飲み薬が飲めないようであれば座薬を、座薬を嫌がるようであれば飲み薬を使うと良いでしょう。**ただし、座薬と飲み薬を同時に使ってはいけません。**

冷やしてよいですか？

冷たいタオルや冷却ジェルシートをおでこに貼っても、熱が下がることはありません。嫌がるようであれば、無理に冷やさなくてもいいです。

