



ほけんだより



12月の保育所は大きな感染症もなく元気に過ごせたと思います。新型コロナウイルスやこれから流行期に入らるであろうインフルエンザ等の感染症には油断はできませんが、今年も元気いっぱいにご過ごせるよう食事、運動、睡眠バランスを大切にしていきたいと思います。

～感染性胃腸炎に注意しましょう～

みさと保育所での報告はありませんが、多摩市内ではおう吐や下痢の報告があるようです。おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

【おう吐・下痢のケア】

- ☆ おう吐や吐き気がなければ、経口補水液や白湯、麦茶などを少しずつこまめに与えるようにしましょう。下痢が続いていても、少しずつ飲んだり食べたりを続ける方が脱水になりにくくなります。
- ☆ おむつ着用のお子さんはおむつかぶれにも気を付けなければいけません。下痢の際、お尻はこすらずにお湯で洗い、タオルで優しくふき取ってあげましょう。おむつの取り扱い、トイレ周辺のお掃除も忘れずに行いましょう。



【おう吐物の処理】



ご家庭でも二次感染予防のためおう吐物の処理に注意が必要です。

～消毒液の作り方～ ※次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が消毒効果があります。

＜おう吐物や下痢などが付いてしまった床や衣類＞

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の消毒剤を入れます。(希釈濃度0.1%)

＜ドアノブや手すりのお掃除＞

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ半分(約2ml)消毒剤を入れます。(希釈濃度0.02%)

おう吐・下痢時の処理や掃除の際には換気を行いながら、マスク、手袋を着用し行うようにしましょう。

冬でも水分補給を忘れずに！

インフルエンザや冬の風邪のウイルスは、乾燥が大好きで湿度が高いのが苦手です。こまめな水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、ウイルスが体の中に侵入しづらくなります。また、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に、外に出しやすくしてくれます。特に、発熱やおう吐、下痢などの症状がある際には、脱水を予防するためにもいつも以上に水分補給が大切です。



【皮膚のケア】

空気が乾燥すると、皮膚も乾燥し粉をふいたようになってしまいます。また、皮膚が乾燥してくると、かゆみが出てかきこわしてしまうことがあります。そうならないために、お風呂上りや着替えの前に、保湿剤を塗るようにしましょう。

- ① たっぴり保湿
- ② 皮膚の清潔を保つ
- ③ 刺激を少なくする

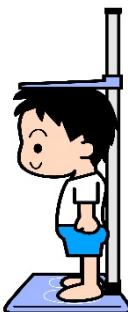
(直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです)



1月の身体測定

ひよこ組：6日 りす組：13日
 あひる組：11日 うさぎ組：11日
 そう組：12日 きりん組：7日

★ 乳児健診：6日 9:30～



新型コロナウイルスも心配ですが、去年はなかったインフルエンザ。今のところ感染報告はありませんが、従来ならばそろそろ…と気になります。

少しずつお熱のお子さんが増えています。連絡してもすぐに繋がらないことがありますので、必ず連絡のつくようにしていただくと助かります。お仕事の都合もあるかと思いますが、お迎えのご協力をお願いいたします。