



# ほけんだより

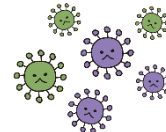


年末年始は不規則な生活になりがちです。生活リズムを崩さないことも体調管理につながります。今年も大きな怪我なく健康に元気いっぱい過ごせるよう、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

## ～感染性胃腸炎に注意しましょう～

みさと保育所では感染性胃腸炎と診断される子や、おう吐・下痢症状のお子さんがいました。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。症状が治まり普段通りの食事が摂れるようになるまでは登所は控え体調を整えましょう。

### 【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。



## 【衣類に嘔吐物や血液などが付着した時の対応について】

保育所で嘔吐物や下痢、血液(はな血など)で汚れてしまった衣類やシーツは、職員や子どもたちの二次感染予防のため、保育所では洗わず、ビニール袋に密閉してお返しします。ご理解、ご協力をお願いします。



## 冬でも水分補給を忘れずに!

脱水症といえば、汗をよくかく夏場のイメージがありますが、実は乾燥しがちな冬にも起きる可能性があります。気温が下がると空気は乾燥し、室内でも暖房器具の使用により湿度が下がります。乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸から自然と水分が失われています。

★ こまめに水分補給 ★ 室内の乾燥対策を行うようにしましょう。



## 1月の身体測定

- ひよこ組：9日 りす組：10日
- あひる組：8日 うさぎ組：7日
- ぞう組：8日 きりん組：7日

★ 乳児健診：9日 9:30～



12月はインフルエンザや嘔吐・下痢の感染報告がありました。年末年始はお出かけの機会も増えると思います。帰宅後には手洗い・うがいを行い感染症の予防をしていしましょう。

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。