



# ほけんだより 1月号

2019 年度 NO. 10

2019.12.26 発行

せがわ保育園 保健室

今年も数日を残して新年を迎えようとしています。年末年始は、夜が遅くなったり、食べ過ぎたりと、つい不規則な生活になってしまいがちです。新しい年も元気に過ごすために食事・睡眠・運動など生活リズムに気を付けて、楽しいお休みを過ごしてください。

## ～ 感染症に注意してください ～

### 《インフルエンザ》

すでに全国的に流行期に入っており、近隣の小中学校でも罹患者が出ています。現在のところ瀬川保育園で流行はしていませんが、お休み中に罹患した場合や、ご家族が罹患した場合もお知らせください。

やむなくインフルエンザに罹患されている保護者の方が送迎をされる場合は、駐車場側玄関より受け入れをしますのご相談ください。

また、11月より嘔吐や下痢での早退やお休みが多くありました。冬に流行する小児の胃腸炎はほとんどがウイルス性だそうです。感染力が強いので嘔吐や下痢の後片付けには十分注意してください。

### 【嘔吐物や下痢便の処理方法】

**すぐに拭き取る! 乾燥させない! 消毒!**

- 1) 使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着ける
- 2) 新聞紙やボロ布を汚物に覆いかぶせ、次亜塩素酸ナトリウム消毒液 ※1をかける。  
外から内へ静かに拭き取り、汚物はビニールを2重にして 廃棄する。
- 3) 汚れた床、壁などは、次亜塩素酸ナトリウム消毒液※2で拭き取り、水拭きする。  
※1: 水1Lに対して、家庭用塩素系漂白剤『キッチンハイター』20ml (キャップ4杯)  
※2: 水1Lに対して、家庭用塩素系漂白剤『キッチンハイター』5ml (キャップ1杯)  
布団などすぐに洗濯できない場合は、アイロンや高温の乾燥機を使うと効果的です。  
使用した洗面所やトイレも※2の消毒薬で消毒する。

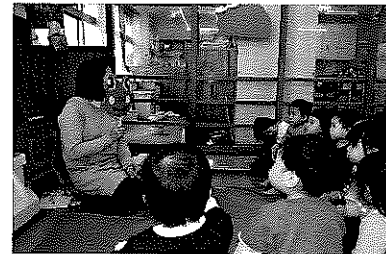


嘔吐・下痢により汚れた衣類は、二次感染を予防するため、そのまま二重のビニール袋に密閉して持ち帰って頂いています。ご家庭内でお洗濯をする際にも、マスク・使い捨て手袋を着用し、注意して処理してください。

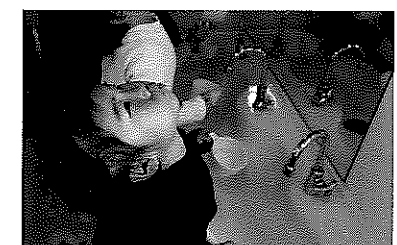
汚れた衣類は…汚物を洗い流し(この時にしぶきを吸い込まないように注意してください!) 85℃以上の熱湯に1分以上漬け込むか、次亜塩素酸ナトリウム消毒液(上記の※1)に10分以上漬け込み(色落ちします)その後洗濯する。

## ～からだの日～

たんぽぽ組の子どもたちの大好きな《カエルのみどりちゃん》がモデルのペープサートを使って「鼻水が出たらお鼻を拭くよ」とお話しました。みどりちゃんの鼻からバイキンだらけの鼻水が出ているのを見て、ティッシュをとってきて拭いてあげる姿にこちらがびっくりしました。みんなしっかりお話を聞いて、自分のお鼻も拭いていましたよ。



すみれ組では、風邪予防の『ガラガラうがい』の練習をしました。風邪バイキンは色んなところにいることをパネルで見せ、「じゃあどうしたらいいと思う?」と問いかけると、「手を洗う!」「ぶくぶくうがいする〜!」と口々に答えてくれました。歯みがきの後のブクブクぐちゅぐちゅうがいは出来る子も、ガラガラうがいはまだ難しい様子で、口から水があふれ出て濡れてしまう姿も…それでも何度も練習していました。まずは、口に水を含んで上を向く練習からは始めてみてください。



### 【12月の感染症】

感染性胃腸炎 5名  
※下痢・嘔吐・腹痛など 約30名  
インフルエンザA 1名  
マイコプラズマ肺炎疑い 1名  
※熱と咳での早退・欠席も多数ありました

### 【身体測定の予定】

つくし	20(月)
れんげ	8(水)
たんぽぽ1	16(木)
たんぽぽ2	7(火)
すみれ1	10(金)
すみれ2	14(火)
なのはな	21(火)
あじさい	8(水)
ひまわり	20(月)

※予定は変更する場合があります。

