



# ほけんたより



チャイルドハウスこども園

寒さが厳しい2月。寒いと家の中にこもりがちになりますね。空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、子どもたちは小さい体でまるごと季節を感じながら過ごしています。また、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気の良い日は、外で遊びましょう。

## 吐いた！ 嘔吐した時のケア・処理の仕方を知っていますか？

ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎が流行する季節となりました。吐いたものの中にウィルスが含まれている可能性があります。しっかり処理をして感染を防ぎましょう。

### ① 吐いたものを口から取り除く

吐いたものが口の中に残っていると、吐き気を催すことがあります。うがいや濡らしたタオルで拭いて口の中をきれいにしましょう。



### ② 静かにさせて様子を見る。

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、横向きにして、吐いたものがのどにつまらないようにしましょう。

### ③ 1時間以上してから スプーンで水分を取らせる。

吐いた直後に水分を取らせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、顔色がよくなり、吐き気が治まってから、スプーンでお湯かお茶を少しずつ取らせましょう。



## しっかり消毒して、ごみは密封して捨てましょう

### ① 処理に必要なものを準備する。

まず換気をします。消毒液、布巾（ペーパータオル、雑巾など捨てられるもの）、ポリ袋を準備し、使い捨ての手袋、マスクをつけます。



+ 水1L

家庭用塩素系漂白剤

6%の原液の場合

ペットボトルのキャップ4杯

### ② 外から中に向かってふき取る。

吐いたものを布巾で外から中に向かってふき取ります。ごみはポリ袋に二重に密閉して捨てます。

### ★汚れた衣類の消毒方法

汚れを取り除いてから・・・  
消毒液に浸す（30分～）  
85℃以上の熱湯に浸す（1分以上）



### ③ よく手を洗う

使い捨ての手袋・マスクをはずし、ポリ袋に密閉して捨て、手をよく洗いましょう。



## 健康状況

2月に入ってすぐ、「インフルエンザA型」の診断を受けるお子さんが、幼児クラスを中心に増えていました。近隣ではインフルエンザにかかられるお子さんは減ってきているようですが、まだ油断はできません。また、胃腸炎や新型コロナウイルスにかかられる方も多いようです。感染予防、健康管理に気を付けていきましょう。



## 2月の保健行事

### 身体計測

20日(木)	1~3歳児
21日(金)	5歳児
25日(月)	4歳児



## 元気っこ教室 『咳エチケット・鼻のかみ方』

「風邪」を引いている時に会話・咳・くしゃみをする時、意外とウイルスが遠くまで飛んでいます。どれ位ウイルスが飛ぶのか、紐の長さで示してみました。視覚で示すことにより、くしゃみや咳エチケットの大切さを認識できました。みんなに「風邪」がまん延しないためにも、『咳エチケット』。鼻と口を腕で覆う「忍者ポーズ」を練習しました♪

「鼻のかみ方」にも触れ、①片方ずつかむ事 ②優しく鼻から息を出すことをポイントに練習をしました。自分のマークがついた練習キットに嬉しそうな表情を見せるお友だち！先生の話もよく聞いていたので、鼻から息を出せていた時に膨らむ風船に、「できたで〜」と嬉しそうでした！少しずつ上達していくといいですね。



## 熱

### があるときのホームケア…解熱剤は正しく使いましょう



#### どんな時につかう??

熱があっても元気なら、慌ててつかう必要はありません。高熱でつらく、眠れない、水分が取れないときに使いましょう。5~6時間以上の間隔をあげ、1日に2回くらいを目安にしましょう。

生後6か月未満での使用は、  
医師にご相談ください。



#### 熱が下がったら大丈夫??

解熱剤に病気を治す効果はありません。一時的に熱を少し下げただけで、効果が切れるとまた熱が上がります。引き続き様子を見て、静かに過ごしましょう。解熱剤で熱を下げて無理をすると、かえって病気を長引かせる恐れがあります。

解熱の判断は、24時間以上熱が出ないときです。

