



ほけんたより



バンビーノハウス保育園

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）

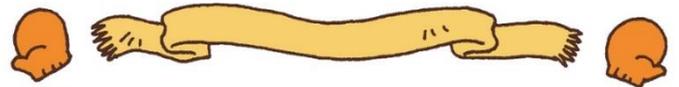


③ よく手を洗う

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。



鼻水や咳が出ているお子さんはおられました
が、病気で欠席は少なく、元気に登園されてい
ました。1月末より、体調を崩されてのお休みが
多くなりました。近隣でインフルエンザにかから
れる人数は減ってきていますがまだ多いです。胃
腸炎や新型コロナウイルス感染症も多いと聞いて
います。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

21日(金) 身体計測



熱 があるときのホームケア

風邪や冬の感染症などで熱を出してしまうことが多い時期。高い熱が出ると心配ですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応です。

手を触って布団を調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいので、布団をしっかりとかけてあげましょう。逆に手足がポカポカしているときは、布団を減らしてあげましょう。



汗をかかせない・取り除く

汗をかくと、体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいたら薄着にしてあげましょ
う。汗をかいたままにしておくと皮膚トラブルの原因になるので、温かいタオルで拭いてあげましょ

おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ち良いですが、熱を下げる効果はそれほどありません。熱を下げるには、首
筋、脇の下、足の付け根など太い血管が通っているところを冷やしてあげると効果的です。



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。

