



# 1月のほけんだより

2023年1月1日

南ヶ丘こども園

看護師：金森光代

明けましておめでとうございます。今年も、新型コロナウイルス感染症とともに、インフルエンザ、感染性胃腸炎に対して注意が必要です。感染症対策のためには、マスク、手洗い、消毒、換気、人混みを避けるなど、十分に注意しましょう。早寝早起きで十分な睡眠、栄養バランスのよい食事、元気に体を動かすことも大切です。

熱があるときは……

## 温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにしましょう。

## 子どもが吐いたら……

### ここを確認！

- おなかを痛がる、また、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べた物は何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



### 何度も吐き続けるときは……

- 様子を見ながらスプーンなどで少量の水分を繰り返し与える
- 吐いた物が気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

### 吐き気が治まったら……

- 子ども用イオン飲料、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませ、徐々に増量する

## おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック！

ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。塩素系消毒液は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。



### しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

### きっちり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物を取り除きます。

- **衣類は**  
消毒液につけて消毒するか、85℃以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものとは分けて洗濯します。
- **おう吐物が付いた床や家具**  
消毒液を浸した雑巾でふき取り、その後、水ふきします。

### ごみをびったり密封



おう吐物をふいたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてから、しっかり密封します。二重にすると安心です。可能なら、ごみは回収日まで外に保管しましょう。