



# 1月のほけんだより

2026年1月1日

南ヶ丘こども園

看護師：金森光代

あけましておめでとうございます。12月はインフルエンザA型が大流行しました。寒い冬の時期は、インフルエンザだけでなく感染性胃腸炎や風邪も流行しますので、注意が必要です。感染症対策のためには、手洗い、うがいなどを徹底しましょう。また、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？ やれとも冷やす？**

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、熱が上がりきったサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすくしてあげましょう。

**子どもが吐いたら……**

**何度も吐き続けるときは……**

**吐き気が治まつたら……**

□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!

- 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

●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、徐々に增量する

## 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ざると、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

消毒液につけて消毒するか、85°C以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものと分けて洗濯します。

#### ● 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、水ぶきします。

### ごみをぴったり密封



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。