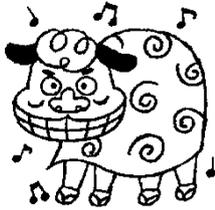




つぼみ保育園 保健室 2024年1月



新年あけましておめでとうございます

今年もよろしく願いたします

年末年始のお休みはいかがでしたか？ますます寒さが厳しい季節になりますが、心も体も健康で過ごせるように規則正しい生活を普段から心がけましょう。

## 1月の目標

### 生活リズムを整えよう

## 1月の予定

- 9日（火）まつぼっくり身体測定  
くすのき身体測定
- 10日（水）しいのみ身体測定  
歯科健診（午前）  
たけのこ・まつぼっくり・くすのき
- 12日（金）くるみ身体測定
- 15日（月）たんぼぼ身体測定
- 16日（火）たけのこ身体測定
- 17日（水）歯科健診（午前）  
たんぼぼ・くるみ・しいのみ
- 22日（月）まつぼっくり視力検査
- 26日（金）園医健診＜午後＞  
たんぼぼ、くるみ、まつぼっくり
- 30日（火）くるみ手洗い講習

## 12月の感染症情報

- ・感染性胃腸炎 62名  
（嘔吐・下痢・腹痛・吐き気）
- ・溶連菌感染症 3名
- ・流行性角結膜炎（はやりめ） 1名
- ・インフルエンザA型 1名
- ・新型コロナウイルス 1名

感染性胃腸炎はウイルスなどに感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱等の症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスが含まれています。家庭内で広げないためにも、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。処理方法を載せておきましたので、参考にしてください。

## おねがい

お休みの間に新型コロナウイルス、インフルエンザやその他の感染症と診断されたら、コドモンにてお知らせください。  
医師から、伝えられた登園許可日をお知らせください。

感染性胃腸炎は感染力が非常に強く、小さい子どもは、脱水になりやすい病気です。そのため、保健所からの指導により、感染源の飛散を防ぐため、おう吐・下痢で汚れた衣類等を下洗いせずにそのままお返しすることになります。ご理解とご協力をお願いします。またご自宅でも、ご家族への感染を防ぐため、下記のように処理されるようおすすめします。

## 消毒液の作り方

\*おう吐物・便の処理

500mlのペットボトル1本の水に原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）

\*調理器具・トイレのドアノブ・床・便座・衣類などの消毒

2リットルのペットボトル1本に水に原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）

※誤飲を防ぐためにも、ペットボトルでの保管はしないように気をつけてください。

（原液濃度 5%次亜塩素酸ナトリウム 塩素系ハイターなど）

必ず、雑巾・キッチンペーパーなどに湿らせて拭くようにしましょう。霧吹きなどは禁止です。

知っておこう

## おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物があった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



.....わすれずに!!.....

### MR（麻疹・風疹）の予防接種

#### ★1回目接種：

1歳の誕生日から2歳の誕生日前日まで

#### ★2回目接種：

5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間  
(くすのきクラス)

## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、  
発熱、鼻水、喉などが主症状の  
“鼻と喉のかぜ”と、  
おう吐や下痢が主症状の  
“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）  
があります。

冬場、特に注意すべきはインフルエンザで  
す。時に重症化することがあり、急な発熱や  
悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、イン  
フルエンザの可能性があるので早めに医師  
にかかりましょう。



自宅では、部屋を  
保温・加湿し、脱  
水症状が出ない  
よう、水分補給に  
は十分注意しま  
しょう。

## 早寝のためにできること

### ①まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日  
は早く起こしましょう。夜  
も早く眠くなるので、布団  
に入りやすくなりますよ。

### ②朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光  
を浴びましょう。目覚めが  
促されて、脳も体も活動を  
始めます。

### ③日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそ  
びましょう。心地よい疲れ  
が夜の眠りを誘います。

### ④午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅  
くても15時半までに終わ  
らせて。夜の眠りに影響し  
ます。

### ⑤お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温  
が上がって目がさえてしま  
います。お湯はぬるめにす  
るのがポイントです。

### ⑥入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみ  
の習慣」をつけましょう。  
絵本を読む、布団に入って  
ぎゅっと抱きしめるなどと、  
眠りやすくなります。



## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着で  
は活発に動けません。上手に衣服を着るコツを  
押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気に  
あそべますね。

### 薄着であったかのコツ

#### 肌着を着る

(綿100%がお勧め)



#### 重ね着する

(薄手の長そで  
シャツなど)



襟やそで口が  
締まった服を  
選ぶ

スポンの中に  
シャツを入れて  
体温を逃が  
さない

外に出るときはベストや  
ジャンパーなどで調節する

