ほけんだより　12月号

2022.12.1
桜ケ丘第一保育園

早いもので、今年も後1か月となりました。
年末年始は家族でお祝いする楽しい行事がたくさんありますね。
お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい冬休みをお過ごしください。
ご家庭でもお子様の体調管理に十分な配慮をお願いします。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

感染性胃腸炎が流行り始めます

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

汚れた衣服は…

85℃の熱湯に１分以上煮沸するか、塩素系漂白剤を薄めた物に浸け消毒します。スチームアイロンで加熱も効果あるようです。

→ 消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。

→ 汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。

冬休みの注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。
また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えます。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。

新型コロナウィルスがまた流行し、今年はインフルエンザも流行しはじめました。冬は空気が乾燥しウィルスが舞いやすく、感染が拡大しやすい状況です。加湿を心がけ、手洗いをしっかり行い予防していきましょう。**家族内で体調不良者がいる場合は、受診し感染の状況を確認してからのお子様の登園をお願い致します。**また11月の保健だよりで冬の感染症について載せましたが、インフルエンザに罹患した場合今までは登園許可書が必要でしたが、**厚労省よりインフルエンザに関して医療機関へ証明書の提出を求めないことになりました。登園の基準に変更はありませんので、診断がつきましたら園へご連絡いただきますよう宜しくお願い致します。**登園日を一緒に確認させていただきたいと思います。

嘔吐物の処理方法

嘔吐物（おうとぶつ）は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。健康ガイドブックを参照してくださいね。

用意する物

・使い捨て手袋　・使い捨てマスク　・バケツ　・雑巾　・新聞紙かペーパータオル
・ビニール袋　・消毒液（塩素系漂白剤など）・使い捨てエプロン（あれば）

手順

①手袋（できれば肘まで隠れるもの）をして、新聞紙などの紙で嘔吐物を覆い、その上から消毒液をたらします。15分ほど置いてから、外側から内側へ静かにふき取ります。
②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
③汚れた床は、消毒液（漂白剤等）などを薄めて拭きます。
④処理の後は十分な換気を行いましょう。

台所ハイターも有効です！