

# ほけんだより ～ラポール～ 2月号

るんびに一保育園 子ども未来部幼児課

2月3日は立春です。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ気温が低く、乾燥した日々が続きます。昨年末からインフルエンザをはじめさまざまな感染症が流行しています。寒いとつい雑になりがちな手洗いやうがいを丁寧に、換気による空気の入替えなど、基本的な感染対策を続けましょう。

## 胃腸炎

### 家庭内感染に 気をつけましょう



感染性胃腸炎は一年の中でも冬季に最も流行しやすく、4月頃までは注意が必要です。嘔吐物には感染力の強いウイルスが含まれている可能性があります。正しいケア、処理をして家庭内での感染を防ぎましょう。

### 嘔吐時のケア

吐いたものを口から取り除き、安静にして様子を見る

- ・うがいや濡らしたタオルで口の中をぬぐう
- ・寝かせる場合は、吐いても喉につまらないよう顔を横向きにする

吐き気が治ったら、少しずつ水分を与える

### 嘔吐時の片付け

消毒液 500mlの水 + 台所用漂白剤<sup>ペットボトルキャップ</sup> 2杯

- ①窓を開けて換気をする。使い捨ての手袋・マスク・エプロンなどを着用する。
- ②嘔吐物を新聞紙や使い捨ての布などでおおい、外側から内側にむかって拭き取る。
- ③消毒液をかけ、嘔吐物のあった場所を拭く。その後、水拭きをする。
- ④汚れた物すべてをビニール袋にいれ、消毒液をかけてから密閉して捨てる。
- ⑤石けんを使ってしっかり手を洗う。



### 嘔吐で汚れた服は…

汚れを取り除き、《消毒液(2ℓの水 + 漂白剤<sup>ペットボトルキャップ</sup> 2杯)に30分程度つける》もしくは《85℃以上の熱湯に1分間つける》その後、他の物と分けて洗濯する。

※消毒液につけた場合は色落ちに注意!



## 生活リズムを整えましょう

新しい年が始まり、1か月が経ちましたが、生活リズムがだんだん乱れてきていませんか? 元気に楽しく1日を過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」はとても大切です。

とくに年長児のお子さんは、春からの小学校生活に向けて、今から生活リズムを整えていきましょう。



## 注意!

### 節分の豆は5歳以下までNGです!

△豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

- ・のどや気管に詰まらせて窒息したり、肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。
- ・兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べているのを見て欲しがっても食べさせないようにしましょう。

△豆まきは個包装のものを使用するなど工夫して行いましょう。

豆まき後は後片付けを徹底しましょう。



## ◆◆花粉症のおはなし◆◆ 2月20日は『アレルギーの日』

アレルギー疾患の一つである花粉症。実は子どもの花粉症は年々増加傾向にあり、最新の調査では0歳から16歳までの子どもの42.6%が花粉症や花粉症とみられる症状があると報告されています。花粉症の症状がずっと続いていると、身体面だけでなく、精神面にも影響が…

- ×鼻づまりのため口呼吸に。乾いた空気が口から直接喉に入り、風邪や感染症にかかりやすくなる
- ×息苦しさのためによく眠れず、昼間に元気が出なかったり、機嫌が悪くなったりする
- ×小学生になると授業に集中できない、などの問題も…

風邪と花粉症の症状は似ていて紛らわしいですが、花粉症は透明な鼻水が花粉シーズン中ずっと続き、目がかゆくなったり、充血したりします。花粉症かもしれないと思ったら、耳鼻科を受診してみましょう。

