



健康だより 12月号



平成30年12月1日

菊池幼楽園

看護師 東 美由紀

早いもので、今年も残り1か月となりました。朝晩冷え込むようになり、体調を崩す子ども達も多く見られました。園でも、手洗い・うがいをこまめに行っています。

お家でも、子ども達に声をかけ、病気の予防に心がけて、年末・年始を元気に過ごしましょう。

感染性胃腸炎の流行期です

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、発熱する場合があります。

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。



汚れた衣類は、厚生労働省からの『保育所における感染症対策ガイドライン』に基づき、そのままお返ししております。ご理解とご協力をお願いいたします。

汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたな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。



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は確認しておきましょう

(インターネットや新聞で確認できます)。

また、帰省先の救急病院の情報も把握しておく

良いでしょう。

やけどをしたら…

冬は、やけどの事故が増える時期です。万が一、やけどをしてしまったら、流水で冷やすことです。その後、症状によっては、病院で診てもらいましょう。そのままにしておくと、細菌感染がおこり治りにくくなります。



11月の健康教室

冬になる前に、自分の身体は自分で守ろうという事から、うがいについてのお話をしました。ペーパーサートを使い、ブクブクうがいとガラガラうがいのやり方の違いや、どんな時にすればいいのかを学びました。

●ブクブクうがいは口の中に水を含み、口を閉じてプクプクしながらばい菌を集めます。

食事やおやつの後、歯磨きをした後に行います。

●ガラガラうがいは、水を口に含み、そのまま上を向き口を開けたままガラガラを声を出します。のどについているばい菌を集めます。

食事の前や外から帰った後に行います。

