

# ほけんだより 12月

令和4年12月3日  
せいしん幼稚園  
第二せいしん幼稚園

今年も残すところあと1か月となりました。年末はクリスマスなど楽しいイベントがたくさんありますが、インフルエンザや胃腸炎といった感染症が流行する季節でもあります。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、手洗いとうがいを忘れずに実行して、一日の疲れが残らないように栄養と十分な休養をとりましょう。

## 12月の保健目

「寒さに負けない体をつくろう」



季節が急にすすんで、風が冷たくめっきり寒くなりました。丈夫な身体づくりについて考えてみましょう。

◎気温の変化に適応し、病気に罹っても早くに回復する抵抗力をつけるために、日常生活で取り入れてみませんか。

- ◆朝起きたとき、冷たい水で顔を洗いましょう。
- ◆服を着替えるときは、一度裸になって着替えましょう。→ 一瞬の冷たい刺激が鳥肌をたてたりして、皮膚の調節機能を育てます。
- ◆手が汚れたときや食事の前には、水で手を洗いましょう。
- ◆真冬でも、室内では裸足で過ごしましょう。→ 手足を冷やしておく、からだの熱が外に逃げていくのを防ぐと言われています。
- ◆お風呂あがりには、湯船の湯温よりぬるいお湯をからだにかけて、足には冷たい水をかけてあげましょう。→ 足を冷やすことにより、体の熱が外に逃げにくくなり、湯冷めを防ぐと言われています。



◆先月の乳児健診では、園医さんから「喘鳴」と言われたお子さんが、数名おりました。風邪やインフルエンザも流行るこの季節には、十分気をつけましょう。



## アトピー性皮膚炎 冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することもある。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

### ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える



## 0～1歳のせきに注意！ ぜんそく様気管支炎

0～1歳児は気管支が細いうえに、上手にたんを出すことができないため、気管支にたんが絡まって炎症を起しやすくなります。これが「ぜんそく様気管支炎」です。呼吸するとゼロゼロと音がしたり、せき、発熱などの症状が出ます。熱があって息苦しそうなときや、せきがひどくて眠れないときは、夜中であってもすぐに受診してください。

室内の加湿と換気、こまめな水分補給を心がけて、せきを楽にしてあげましょう。



## 冬季に流行しやすい『おなかのかぜ』・感染性胃腸炎に注意しましょう

ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスが遠因で吐き気や嘔吐、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受診して、脱水症状にならないように、こまめな水分補給を心がけましょう。吐いてすぐは、更に吐き気を誘発する恐れがあるため、吐き気が治まってしばらくしてから一口ずつゆっくり始めましょう。

### 感染症予防対策としてのご協力とお願い

嘔吐・下痢により汚れた衣類等は園内で洗うことにより、ウイルスを飛散させ二次感染の危険がありますので、そのままビニール袋に密封してご家庭に持ち帰っていただきます。保護者の皆様には、お手数をおかけして恐縮ですが、以下にある処理の方法を参考にし、対応していただきますようお願いいたします。

#### 持ち帰られた服のご家庭での処理の方法（別紙1～図2参照）

- ①衣服等は、85℃のお湯で1分以上加熱するか（やけどに注意）、♠0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液に30分以上浸して消毒をした後、家族のほかの物とは分けて、最後に洗います。乾燥する際には、高温で乾燥すると効果が高まりますが、ただし、ものによっては縮むこともありますので、十分ご注意ください。（以下希釈液濃度0.1%は♣・0.02%は♠の印で省略）
- ②洗濯に使ったバケツや洗濯槽も二次感染しないよう、♠で消毒をしてください。
- ③布団やベッドのマットなどすぐに洗濯できないものは、よく乾燥させます。スチームアイロンや布団乾燥機などを使用すると効果的です。



#### 処理をする際に気をつけること（別紙1～図1・図2 別紙2参照）

- ①嘔吐物等を処理する際は、空気中にウイルスが浮遊しますので、窓を開けて換気をします。
- ②処理をする人は、使い捨てマスク・ゴム手袋・エプロンを着け、おう吐物に♣をかけ汚れを拭き取ったペーパータオル新聞紙は、すぐにビニール袋に入れて捨てます。トイレ（ドアノブ・便座・床・壁等）や洗面所、掃除流しなど、使用したところは全部、♠で消毒します。
- ③処理を行った人が感染しないように、処理後は十分に手洗い（指先まで）・うがい・洗顔を念入りにします。

#### 次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（別紙1参照）

#### 12月の保健行事

12月12日（月） 乳児健診（0・1・2歳児クラス）



#### 11月の感染症発生状況（登園届による）

ひよこ組：突発性発疹	3名
RSウイルス	2名
らっこ組：りんご病	1名
感染性胃腸炎	1名
くま組：溶連菌感染症	1名
らいおん組：新型コロナウイルス感染症	2名
溶連菌感染症	2名
いるか組：りんご病	1名
くじら組：感染性胃腸炎	1名



#### 保健室からひとこと

11月に入り、咳症状を主としたお休みが増えています。また、冬場に多い感染性胃腸炎やRSウイルスでのお休みもあります。重症化する前に、早い目の受診をよろしくお願ひします。

## ペットボトルを使った消毒液の作り方

## 用意するもの



便や嘔吐物が付着した床、トイレなどの消毒をする場合

図1

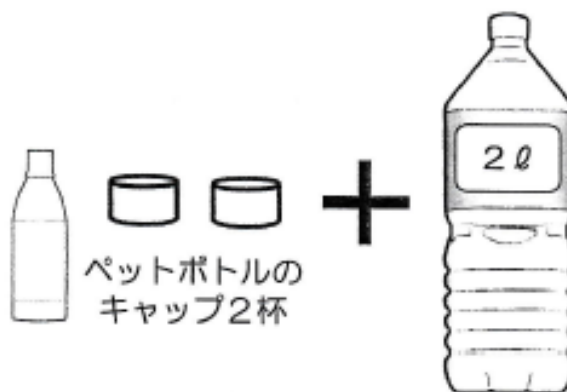
♣ 0.1%溶液



衣類、おもちゃ、トイレ(ドアノブ、便座、床、壁)や洗面所、掃除流しなど、使用したところの消毒をする場合

図2

♠ 0.02%溶液



※作った消毒液は、時間の経過とともに効果が減少していきます。こまめに作って使い切ってください。(原液は、密封のうえ、冷暗所で保存してください。)

※汚れた雑巾を消毒液の中に入れると、次亜塩素酸ナトリウムを消費して消毒効果が著しく減少します。バケツなどに消毒液を入れて使う場合は1回ごとに入れ替えてください。

！！注意！！

間違って飲まないよう、ペットボトルの取り扱いには気をつけてください！

※消毒液を入れたペットボトルは **消毒液・飲用不可** 等の表示をして乳幼児の手の届かない場所に保管するなど、誤飲を防ぎましょう。

## 嘔吐物・便の処理方法

<b>服装</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マスク 飛び散りや飛沫による感染を防ぐ。</li> <li>・エプロン ひざ下までのエプロン（ビニールなどで水分の染み込まないもの）</li> <li>・ゴム手袋 2重に手袋をして、手指の傷や2次感染を防ぐ。</li> <li>・足カバー 床に付着した嘔吐物に直接触れないようにする。レジ袋やヘアキャップなどで代用。</li> </ul> 	<b>用意するもの</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・次亜塩素酸ナトリウム 台所用塩素系漂白剤（5～6%の次亜塩素酸）の主成分。塩素系漂白剤の使用上の注意をよくお読みください。換気やじゅうたんなどが変色する場合もあるので注意してください。</li> <li>・500mlのペットボトル容器</li> <li>・ビニール袋 4枚</li> <li>・ペーパータオルまたは新聞紙 使い捨てのものを用意し、使用后、処理できるもの。</li> </ul> 
<b>①</b>  <p>作業は、手袋やエプロンを着用して行ってください。窓を開け、換気をしましょう。</p>	<b>②</b>  <p>0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を作る。500mlのペットボトル容器に10mlの次亜塩素酸ナトリウムを入れ、水を半分入れる。よく混ぜ合わせて、残りの水を加える。 ※別紙1参照</p>
<b>③</b>  <p>嘔吐物をペーパータオルや新聞紙で広く覆い、その上に0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を注ぐ。 ⇒10分以上放置</p>	<b>④</b>  <p>嘔吐物をペーパータオルごと外側から内側へかき集めるように回収し、ビニール袋に入れる。</p>
<b>⑤</b>  <p>0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を染み込ませたペーパータオルで床全体を拭く。 ※膝の下にエプロンを引き込み、ウイルスの付着を防ぐ。</p>	<b>⑥</b>  <p>ペーパータオルに0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を注ぎ、その上で足踏みする要領で足の裏についた嘔吐物を取り除き、ビニール袋へ。</p>
<b>⑦</b>  <p>嘔吐物の入ったビニール袋をもう一つのビニール袋に入れ、マスク、エプロン、手袋などをはずして入れる。汚れている面に触れないように注意して処理する。</p>	<b>⑧</b>  <p>最後に空気を抜いて固く縛り、二重袋にして一般可燃ごみへ。</p>
<b>処理後</b> 嘔吐物処理後は、2回手洗い（ノロウイルスは、逆性石けん消毒用エタノールなどには抵抗力があるため、物理的に洗い流すことが重要）を行い、うがい、洗顔をしましょう。	