

ほけんだより 12月

令和5年12月3日
正親こども園
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。感染症予防のためにも、手洗い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月の保健目標



「寒さに負けない体をつくろう」



何を着せたらよいの？

寒い季節の幼児の衣服

衣服の役割や寒い季節には、どのような衣服がよいのかについて考えてみましょう。

幼児にとっての衣服の役割

幼児は、体温調節機能が未発達で、体重当たりの体表面積が大きいために放熱しやすく、外気温の影響を大きく受けます。寒さに対する抵抗力は成人よりも弱いので、幼児にとって衣服による体温調節はとても重要です。

幼児期後半になると、衣服を自分で着たり脱いだりすることに興味を持つため、暑さや寒さの状況に合わせて自分の感覚で着がえられるように、声をかけていきましょう。



寒い季節の厚着に注意!

幼児は基礎代謝が成人より高いので、冬でも汗をかきます。汗をかいた後に体が冷えると、かぜをひく原因になります。

活発に動き回っている時の衣服は、成人よりも1枚少なくするとよいでしょう。汗をかいたら着がえます。



肌着を着ることの大切さ

肌着は、肌を清潔に保つ働きがあります。幼児は、よく汗をかき、皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いので、肌着は、吸水性や吸湿性、通気性が高いものを選んで着せましょう。また、動きやすいように伸縮性があるものにします。



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）



11月の感染症発生報告（報告書による）

ひよこ組：水痘症	8名	突発性発疹	1名
流行性角結膜炎	1名		
うさぎ組：咽頭結膜熱	7名	流行性角結膜炎	1名
インフルエンザ	1名		
らっこ組：咽頭結膜熱	1名		
くま組：インフルエンザ	1名	咽頭結膜熱	1名
きりん組：咽頭結膜熱	1名		
らいおん組：咽頭結膜熱	2名		
いるか組：インフルエンザ	1名		
咽頭結膜熱	1名		



12月の保健行事

12月19日（火） 乳児健診
（0・1・2歳児クラス）

保健室からひとこと

11月は、発熱を主とした症状から、咽頭結膜熱（アデノウイルス）が多くみられました。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

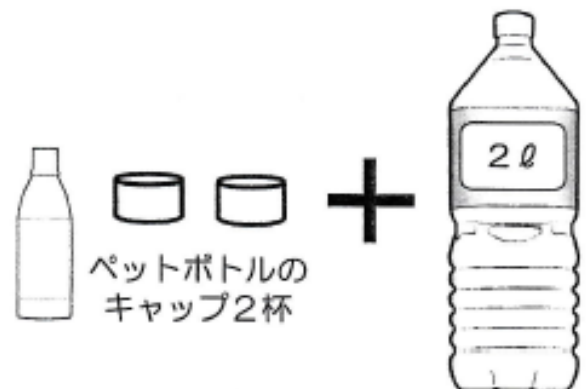
♣ 0.1%溶液



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

服装 <ul style="list-style-type: none"> ・マスク 飛び散りや飛沫による感染を防ぐ。 ・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） ・ゴム手袋 2重に手袋をして、手指の傷や2次感染を防ぐ。 ・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。 	用意するもの <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・500mlのペットボトル容器 ・ビニール袋 4枚 ・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。 
①  <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>	②  <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>
③  <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>	④  <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>
⑤  <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>	⑥  <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>
⑦  <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>	⑧  <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>
処理後 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。	