

保健だより



令和 4年 1月 門田報徳保育園

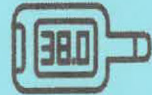


新年明けましておめでとうございます。インフルエンザが流行する時期になります。うがい・手洗いはもちろん、食事・睡眠などの生活のリズムを整え疲れを残さないようにしましょう。



冬の健康

お休みの間は、つい夜更かしをしたり朝食を食べなかったりと、不規則な生活になりがちです。毎日元気に過ごすためにも、早寝早起き・食事は3食・戸外で遊ぶ・うがいと手洗いをするなど、規則正しい生活を心がけましょう。



早めの感染症対策を

本格的に寒い季節に入り、鼻水や咳、熱などの症状が多くみられています。

風邪だと思っていたら・・・ということがよくあります。インフルエンザや溶連菌感染症が流行する時期でもありますので、体調が悪そうだなと思われましたら早めに受診をし、長引かせないようにしましょう。



嘔吐を伴う風邪

寒くなってくると、子どもが急に吐いたり、下痢をしたりすることがあります。「胃腸風邪・おなかの風邪」と言われるものです。かかってしまったら、安静にしましょう。登園目安も医師に必ず確認し、保育園に伝えるようにしてください。

経口補水液や常温の麦茶などで水分をおぎない、脱水などに気をつけましょう。



嘔吐後の後処理

ウイルス性胃腸炎はノロウイルスやロタウイルスによるものが多いようです。嘔吐物の処理には気を付けましょう。

・換気をし、手袋・マスク・エプロンを着け、新聞紙で嘔吐物を拭きとる。

・次亜塩素酸ナトリウムを薄めた消毒液で汚れた場所を拭く。

・使用した物をポリ袋に入れ、密閉して捨てる。

・最後に石ケンで手を洗い、うがいをする。

