

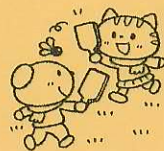


ほけんだより

平成26年 1月 門田報徳保育園



あけまして おめでとうございます



本格的な寒さがやってきました。感染予防として、うがい・手洗いはもちろん睡眠・食事など生活のリズムを整えて かぜやインフルエンザに負けない元氣な体づくりを心がけましょう。

冬に多い感染症

『 ノロウイルス・ロタウイルス・インフルエンザ 』
など

ノロウイルス・ロタウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザが流行る時期です。子どもが下痢・おう吐したら二次感染を防ぐため正しい処理・消毒を行ないましょう。

【汚物の処理】

- 1、使い捨てのマスク・エプロン・手袋などを身につける。
 - 2、床の汚物は雑巾で外側から内側に寄せるように拭き取りビニール袋へ入れて密封。（オムツも同様）
 - 3、床を消毒した雑巾で覆い10分ほど放置。
 - 4、10分後新しい手袋を身につけ、消毒用雑巾を外側から内側に集めてゴミ袋へ入れしっかり密封。
- ※ ノロウイルスは乾燥すると空気中に漂い口に入って感染することがあります。



【 消毒液の作り方 】

家庭用塩素系漂白剤＋水

食器リネン類		おう吐物	
水の量	液の量	水の量	液の量
5ml	1、5ℓ	25ml	1、5ℓ

肌がかさかさしていませんか？



乾燥した皮膚

水分が失われてかさかさになるとかゆくなりかきむしって炎症をおこす事があります。また、鼻水で鼻の下や頬がかぶれて赤くなり鼻水も放っておくと細菌感染して中耳炎や気管支炎を起こしやすくなります。症状が軽いうちに受診して早く治してあげましょう。

保湿剤

小児科・皮膚科で処方してもらえます。市販の物を使う場合は子どもの肌にあったものを選びましょう。肌の弱い子どもの場合は病院で処方してもらう方が言いでしょう。

軟膏・・・チューブから大人の人の指先から第1関節までの長さに押し出した量（0、3～0、58程度）
ローションタイプ・・・1円玉大が相当量

◎ 冬のスキンケア 3ヶ条 ◎

- ① 保湿⇒ お風呂上りに保湿剤をつけるのが効果的。 お肌がプリプリに！
- ② 清潔を保つ⇒ 顔の汚れはきれいにふきとる。洗うときは優しく。
- ③ 刺激を少なく⇒ 肌に触れる物は綿素材がお勧め。ポリエステルは刺激のもと。

