



ほけんだより1月号



佐倉市立佐倉幼稚園
保健室発行
令和5年1月10日

あけましておめでとうございます。今年も、元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしてください。また、朝晩は気温が下がりますので、手袋やマフラーをして保温しましょう。

早寝早起きを身につけてください

早寝早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくってください。

寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるのでさげましょう。

朝はカーテンや窓を開けて陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされて目覚めがよくなりますのでお勧めします。



○朝食をしっかり食べさせてください

脳を動かす炭水化物（ごはん・パンなど）、筋肉を動かすたんぱく質（ウインナー・卵・チーズ）に野菜を摂って、午前中からしっかり活動できるエネルギーを補給しましょう。また、よく噛んで食べることは、脳や消化器管を目覚めさせます。

感染性胃腸炎にご注意ください

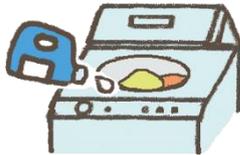
ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

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に、こまめな水分補給を心がけましょう。また、嘔吐や便にはウイルスが含まれています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・・・



85℃の熱湯に1分半浸けるか、塩素消毒薬に1時間浸け置きします。



消毒ができれば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しましょう。

塩素系消毒薬は、0.1%のものを使用します。500mlのペットボトルにキャップ2杯分の次亜塩素酸ナトリウムを入れて水を注ぎます。

*色落ちが心配なものには、熱湯消毒をしてください。

嘔吐物の処理の仕方

<用意する物>

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・ビニール袋
- ・塩素消毒薬（0.1%）
- ・新聞紙
- ・ペーパータオルまたはトイレトペーパー
- ・使い捨てエプロン（あれば）

◎まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスク、エプロンで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにします。

- (1) 衣類に付着した吐物は、ペーパータオルなどで拭き取りビニール袋に入れて、外へ漏れでないように処理し、すみやかに着替えをします。
- (2) 床は、新聞紙で嘔吐物全体を覆って塩素消毒液をかけてきれいにふき取ります。更に、吐物が付着していた床に、新聞紙を広げて塩素消毒薬を浸して10分程度したら拭き取ります。