



ほけんだより2月

社会福祉法人誠和会 ひまわり保育園 看護師 野澤



気温が低く乾燥した日が続いています。今年は2月3日が暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているのです、手洗いうがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

1月の感染症発症状況

・インフルエンザA型 30名 ・ウイルス性胃腸炎 1名



生活リズムを整えよう

ごはんはしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよく噛んでしっかり食べるように促しましょう。

子どもが嘔吐したら……

ここを正確に認めよう！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治まったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

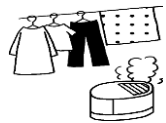
- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



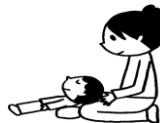
コンコン！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まりあちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳がでている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケアを試してみてください。



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

※予防接種の確認

予防接種は体調の良い時に計画的に進めましょう。きりん組のお子さんは、MR2期を3月までに必ず接種してください。