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4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、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

ウイルス性胃腸炎	１名
新型コロナウイルス	１名
RS ウイルス	１名

生活リズムを整える

風邪をひきにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決、それを習慣つけるために家族揃って続けていきましょう。お子さんと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。

子どもが吐いたら……

ここを確認！

- □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、上体を起こすか、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

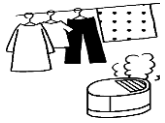
おう吐物の処理

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？

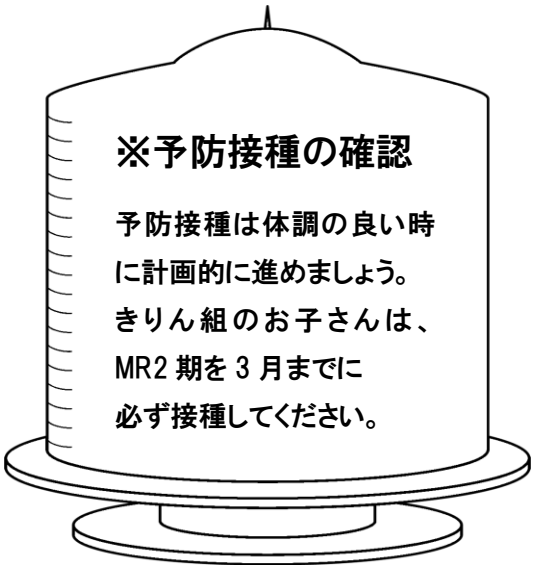
寒さが深まりあちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳がでている時はマスクを着用しましょう。
おうちでのケアを試してみてください。



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。