



1月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2024年1月



あけましておめでとうございます。ようやく本格的な寒さがやってきました。冬は感染症の流行とともに、肌の乾燥やかゆみも気になる季節です。うがい、手洗い、咳エチケットに加え、暖房中の加湿やお風呂後の保湿クリーム等でお肌の保湿、感染症予防もしっかりと元気に過ごしていきましょう。



使いすぎに注意!

解熱剤

発熱は、体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る

熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけに使い、使う間隔も守りましょう。

飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませましょう。

規則正しい生活リズムを

様々なウイルスによる風邪や感染症から体を守ることも大事ですが、今しかできない思い出作りや、季節ごとの行事、“ならでは”の遊び、更に今が効果的な成長課題もそれぞれの年齢で様々ありますね。せっかくの長いお休み中、行事なども上手く使って子どもとたくさん遊び、たくさん触れ合ってください。きっといい思い出になります。

そして、それらはどれも、**生活リズム**をなるべく崩さず過ごしていただくことが基本です。

そうすることで園での生活が始まった時も、より安心してストレス少なく戻っていけると思います。心の健康と体の健康は切っても切り離せませんよね。

新年からも笑顔で楽しく元気いっぱい過ごしましょう。



おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック!



ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。塩素系消毒液は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。



しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

きっちり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物を取り除きます。

●衣類は

消毒液につけて消毒するか、85℃以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものと分けて洗濯します。

●おう吐物が付いた床や家具

消毒液を浸した雑巾でふき取り、その後、水ぶきします。

ごみをぴったり密封



おう吐物をふいたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてから、しっかり密封します。二重にすると安心です。可能なら、ごみは回収日まで外に保管しましょう。