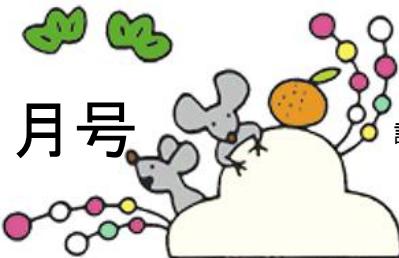




ほけんだより 1月号



2026年1月5日
認定こども園OURS
保健課

あけましておめでとうございます！新しい1年が幕を開けました。手洗い、せきエチケットで、感染症の予防をしながら、今年も1年元気に過ごしましょう。



OURSでは12月に、ロタウイルスによる感染性胃腸炎の集団発生がありました。吐物や便にはウイルスが含まれている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うようにしましょう。

症状が治まっても、2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染しないよう、十分な注意が必要です。

家庭内感染を予防するために、嘔吐時のケア・ご家庭でできる嘔吐処理方法を紹介します。

吐いた！ おう吐時のケア、知っておきましょう

① 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいをさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



② 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



③ 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しづつとらせましょう。



吐いた！

しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

① 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



$\times 4$
6%の原液の場合、ペットボトルのキャップ4杯

+ 水 1L

② 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけおきましょう。



③ 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

④ よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

水ぼうそうの報告があります。

赤い米粒大の発疹が出始め、半日から1日で全身に広がり、次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3~4日で黒いかさぶたになります。発疹は虫刺されに似ているので、症状の出始めは注意が必要です。発疹などの症状が出たらすぐに受診していただくようお願いします。診断を受けたらすぐに園へお知らせください。

予防接種を受けておくと、かかっても軽症で済むことが多いです。

1歳の誕生日を過ぎたら、早めに接種をするようにしましょう。水ぼうそうは、かかると1週間程度保育園をお休みすることになるので、接種で予防しましょう。



子どものやけど、気をつけて！



炊飯器の蒸気に
触れてやけどした



電気ポットのコードを
引っ張って落させ、
お湯がかかった

対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかかるないう注意しましょう。

0~1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれません、いちばん多い原因是、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。

こんなことに
注意！

食卓に置いた、熱い
みそ汁の入ったおわんを
ひっくり返した



対策 热いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができるときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。



しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう



●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起ります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



●お湯で温める

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させててもよいでしょう。また、しもやけ予防のために、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができる血が出たりします。



●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。

