



1月 ほけんだより

令和8年1月8日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本 真祐子

明けましておめでとうございます。この時期は例年、年末年始の生活習慣の乱れにより体調を崩しやすくなっています。早寝早起きや栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

12月の保健指導

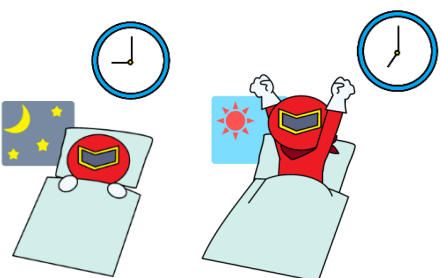
12月15日(月)、17日(水)に「感染症予防」について保健指導をしました。「うまきたえて(㊟)がいをする・㊟スクの着用・㊟うきの入れ替え・㊟そく正しい生活・㊟いりよくをつけるを㊟いようパンスのよい食事・㊟あらい)」をキーワードに感染症の予防方法を伝えました。



とても真剣な表情で話を聞いていました。

「冬休みモード」から切りかえましょう!

はやね・はやおきをする!



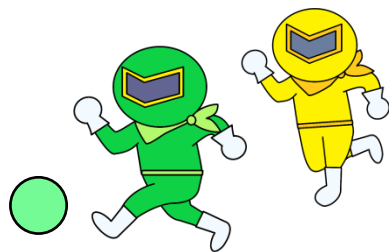
夜は午後9時までに寝て、朝は午前7時までに起きるようにしましょう。

朝ごはんを食べる!



朝ごはんを食べることで、脳と体が目覚めます。また、体内時計がリセットされます。朝ごはんを食べて1日を元気に過ごしましょう。

体を動かす!



日中に体をしっかり動かしましょう。外に出られない時は、家の中でストレッチをしたり、お手伝いをしたりしましょう。

感染性胃腸炎にご注意ください

症状

- ・突然の嘔吐、下痢。
- ・発熱することもある。
- ・ロタウイルスに感染したときは下痢便が白くなることもある。
- ・3日程度で回復する。



◎このような症状の時は受診しましょう

- ・嘔吐症状が強く、半日以上水が飲めない
- ・ぐったりしている
- ・口や舌が渇く、涙が出ない
- ・おしっこの回数が少ない、量が少ない
- ・水様下痢が1日6回以上ある
- ・血尿が出る

- 嘔吐後すぐに水を与えると再度嘔吐してしまうことがあります。嘔吐後は30分ほどお腹を休めて、最初はスプーン1杯分から水分摂取をしましょう。吐かなければ、少しずつ摂取量を増やしていきましょう。
- 嘔吐・下痢をしたときは、脱水を防ぐために水分と塩分が摂取できる経口補水液がおすすめです。
- 水分摂取ができている場合は、嘔吐症状が改善し、下痢が治まってくればおかげ、うどんなど消化しやすい食べ物を食べましょう。
- 下痢や嘔吐は体内のウイルスや細菌を早く追い出すための防御反応です。下痢止めを使用すると回復を遅らせることがあります。医師の指示に従って服用してください。

嘔吐物の処理方法

嘔吐物は二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。

用意するもの

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てエプロン（なければビニール袋で代用可能）
- ・バケツ
- ・使い捨てマスク
- ・消毒液
- ・捨てても良い布、新聞紙等ふき取るもの

手順

- ①使い捨ての手袋、マスク、エプロンを装着し、消毒液を作っておきます。
- ②換気を十分にしながら、嘔吐物に新聞紙をかぶせ、上から消毒液をしみこませて、外側から内側に向けてふき取る。
- ③周辺の床を消毒する。ふき取った嘔吐物や手袋（付着した嘔吐物が飛び散らないように裏返す）をビニール袋に入れて密閉する。
- ④処理後は石けんを使ってしっかり手洗いをする。



嘔吐物のついた衣類の洗い方

- ・消毒液を薄めて漬け置きをする。
- ・85℃以上の熱湯に1分以上漬け置きをする。
- ・他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。

消毒液の作り方

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る。