

ほけんだよい



保育園神田ベアーズ

2023/01/01

看護師

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。今年はどんな1年になるでしょうか。年末年始つい食べすぎたり夜更かしをしたり不規則な生活を送っていませんか。規則正しい生活を送って病気に負けない体をつくっていきましょう。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える。

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る。

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つけ、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おう吐物のついた服は、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。



春の七草

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが疲れていませんか？7日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。疲れたおな

※七草の種類や風習は、地域によって異なります。

生活リズムをチェック

毎日元気に登園するためには、生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

- ☐ 早寝早起きをしていますか？
- ☐ 朝ごはんを食べていますか？
- ☐ 歯みがき・顔洗いをしていますか？
- ☐ うんちをしていますか？
- ☐ 自分で身じたくをしていますか？

1月の予定

1/10（火）ぞう組身体測定

1/11（水）りす組身体測定・0歳児健診

1/12（木）きりん組身体測定

1/13（金）ぱんだ組身体測定

1/16（月）こぐま組身体測定

1/17（火）うさぎ組身体測定