

ほけんだより 12月

2023年 12月

認定こども園 世田谷ベアーズ
看護師

早いもので、今年も後1か月となりました。クリスマスや冬休みと楽しみがいっぱいの月ですが、生活リズムが乱れやすく、体調を崩しやすいです。睡眠や食事の時間を意識し体調管理に気をつけていきましょう。



冬のスキンケア

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。放っておくとカサカサ、カユカユになってしまいます。

- ①お風呂上りに保湿剤をたっぷり塗りましょう。
- ②お風呂ではごしごし擦らず石けんを泡立てて優しく洗いましょう。
- ③肌に触れる衣服は、刺激のないものにしましょう。

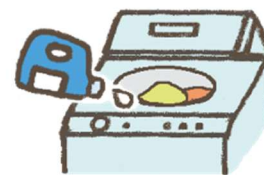


感染性胃腸炎（ノロ、アデノ、ロタウイルス）

- ノロウイルスは主に秋から冬に、ロタウイルスは冬から春先にかけて多発します。
- 症状は吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、軽度の発熱がある場合があります。
- ロタウイルスは白色～淡黄色の便が5～6日続き、乳児にとってはノロウイルスより症状は重くなりやすいです。
- アデノ、ノロウイルスは、24～48時間で症状が軽くなっていきます。

衣服の消毒・洗濯方法

- 吐物や便にはウイルスが含まれているため適切な処理が必要です。
- (園で嘔吐があった時は、感染拡大防止のため衣服の汚れはそのままの状態です袋に入っています。)
- 使い捨て手袋着用、マスクを着用し行う。
- 汚物を十分に落とした後、消毒する。



85℃の熱湯に1分以上浸ける
または、塩素系漂白剤に使用。

水2Lに対し10m1 (ペットボトルキャップ約2杯)

消毒が出来たら
洗濯機に入れても大丈夫です。