



12月 ほけんだより

認定こども園新宿ベアーズ
看護師

2024年12月1日

今年の冬は気温の高低差が大きく、体が慣れずに、疲れやすくなるそうです。その日の気温をチェックして、衣服の調整をお願いします。厚着をしていると、遊んだ後に汗をかいて、逆に風邪をひくこともあります。お子様は薄手の服の重ね着の方が調節しやすいでしょう。11月は、幼児クラスではスタンプを使って手洗いの練習をしました。春に行なった時より上手に洗えて、ばい菌スタンプを流して、ぴかぴかの手を見せてくれました。うがいと鼻のかみ方も練習しました。

「お家でもやってるよ」という声もおおかったです。乳児クラスでは胃腸炎でのお休みのお子様が多かったです。春先まで流行する恐れがあるので、家庭内で広げないように嘔吐物の処理方法ご参照ください。



12月13日(金)
9:00~
歯科検診があります
朝食後は歯みがきをして登園をお願い致します。

冬のスキンケア

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。室内の湿度調整と、入浴後に保湿するだけでも、皮膚の状態がよくなる事が多い様です。また、アレルギー体質の方は保湿して皮膚のバリア機能を高めておくことでアレルギー疾患の発症を予防できます。様々なアレルギー物質を体内に入れないためにもスキンケアは大切になります。

嘔吐物の処理方法

嘔吐物（おうとぶつ）は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは吐物を新聞紙などで覆い、窓を開けて換気を行いましょう。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。

- 用意する物**
- 使い捨て手袋
 - 使い捨てマスク
 - バケツ
 - 雑巾
 - ビニール袋
 - 消毒液（塩素系漂白剤など）
 - 使い捨てエプロン

手順

- ①手袋（できればひじまで隠れるもの）をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液（漂白剤等）を薄めて浸す。（10分間）
ペットボトル500cc+塩素系ハイター10cc（ペットボトルのキャップ2杯）
- ④処理の後は十分な換気を行いましょう。
（注）酸素系漂白剤は効果ありません。

嘔吐物の付いた衣類の洗い方

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた液
（2リットペットボトル+ハイター10cc）に約30分つけて消毒します。消毒してから洗濯しましょう。

汚物用（約0.1%次亜塩素酸Na）

ハイター 10ml
ペットボトルキャップ 2杯分

水 500ml

ハイターをペットボトルのキャップ2杯分入れる
↓
水をボトルいっぱい入れる

11月に園で流行った症状（欠席理由）

発熱	6名
咳	1名
インフルエンザ	...	1名
手足口病	5名
嘔吐・下痢	8名
熱・下痢	2名

12月の保健行事

4日(木)・・・身体計測（3・4・5歳児クラス）
5日(金)・・・身体計測（0・1・2歳児クラス）
13日(金)・・・歯科検診（全園児対象）
19日(木)・・・0歳児健康診断