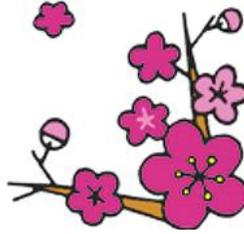


2月のほけんだより



令和7年 1月28日配信 滝尾保育園

今年の立春は2月3日です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒さの厳しい日が続き、暖かい春の日差しはもう少し先のようにです。1月は、感染性胃腸炎が非常に流行しました。その他の感染症もまだ流行しているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

1 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

2 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

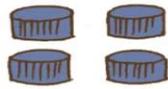
3 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



4 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。



消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ4杯
(1杯=5ml)
(製品濃度6%の場合)

注意! 色落ちします!

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

5 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

6 ほかのもとと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

7 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。

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。寝させる場合は、吐いたものが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ずつとらせましょう。



もしかして花粉症!?

2~3月は花粉症のシーズンです。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいです。小さなお子様は症状や辛さを言葉で伝えることが難しいので、気になる症状が見られるときは、ひどくなる前に受診しましょう。

《花粉症チェック》

- さらさらした鼻水が出る
- 熱っぽい感じや頭痛がある
- くしゃみが続けて出る
- 目のかゆみ
- 毎年同じ時期に症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

※子どもの花粉症は、目のかゆみが強く出る傾向があります。

また、子どもの場合は中耳炎や副鼻腔炎、扁桃肥大を併発することもあるので気を付けましょう。