



ほけんだより

2月号



また新たな一年がスタートしましたね。これからは寒さも一段と厳しくなりますが風邪などひかないよう健康面に十分気をつけて楽しい保育園生活が送れますように頑張っていきましょう。



嘔吐下痢症 (おうとげりしょう)



嘔吐下痢症は、突然吐き出したり、激しい下痢を一日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児は、脱水症から命を失うことになり、重症化する事があります。脱水しすぎると、一日中ぐったりと寝ている。唇や口の中が乾いている。おしこの量が減っている子どもの状態が見られたらすぐに医師にかけましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け手洗い、うがいをこまめに続ける事で感染予防につながります。

嘔吐物の処理方法

嘔吐物は、二次感染を防ぐ為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、ゴム手袋マスクで体を覆って嘔吐物に直接触れない様に行いましょう。

- 【手順】
- ① 手袋をして捨てても良い布や紙で拭き取ります。
 - ② 拭き取った物はビニール袋に入れて、外へ漏れ出さないようにして捨てます。
 - ③ 汚れた床は、消毒液などで薄めて拭きます。
 - ④ 処理後は、換気を行います。

【用意する物】

- 使い捨て手袋、マスク
- 雑巾
- バケツ
- ビニール袋
- 消毒液 (塩素系漂白剤など)
- 使い捨てエプロン (あれば)



【嘔吐物の付いた衣類の洗い方】

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬けて置いた後、洗濯をします。他の衣類と一緒に洗わないようにしましょう。

【嘔吐・下痢症のケア】

嘔吐・下痢症で体内の水分が失われ脱水症になると危険です。何れもまず水分補給を心がけて安静に過ごしましょう。



子ども用イオン飲料や湯を少しづつこまめに与える。



おしりやこぶらすに白湯で洗い軽く押さえて水分を拭き取る。

【冬も水分補給でかぜ対策】



夏場も熱中対策で熱い飲み物で水分補給。冬になると忘れがちに付いていませんか？水分補給は、うがい・手洗いと同じようにかぜの大事な予防対策です。かぜのウイルスは、乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、体に侵入しづらくなるのです。手や侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。かぜで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがある時も水分はどんどん体から出ていきます。いつも以上に水分補給を！



— 100倍に薄めた塩素系漂白剤 (ハイターなど) の作り方 —
水をペットボトル 500ml に市販の塩素系漂白剤をペットボトルキャップ1杯 (5cc) 入れたものが100倍にあたります。