

ほけんだより 冬号



吉備福祉会
令和7年1月

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごされましたか。年末からインフルエンザを始め、様々な感染症が猛威を振っています。今年も元気に過ごせるように、食事・運動・睡眠のバランスを大切に、体調管理には十分気を配っていきましょう。本年もよろしくお願いいたします。

過ごしやすい冬の服装をしましょう。

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、こどもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。温かく衣服を着るコツを抑えて、寒さに負けず元気に遊べるようにしましょう。

- 肌着を必ず着よう**
 - ・おすすめは綿100%のもの
 - ・冬でも半そでが◎
- 薄着・重ね着であたたかく**
 - ・厚手のもの1枚より薄手の服を重ね着したほうが保温性アップ
 - ・長袖Tシャツやトレーナーが◎
- 動きやすく、着脱しやすい服装を**
 - ・着脱しやすく、シンプルな服装をしましょう。
 - ・屋外できるジャンパーなどはそで口や首元がぴったりと閉じているものが◎

知っていますか？

裏起毛の衣服やセーターは、汗を吸わず、静電気も溜まりやすいため、日中よく動くこどもの服装にはむきません。また、吸湿発熱素材のもの（ヒートテックなど）は、化学繊維なので汗が乾きにくく、痒みなどの皮膚トラブルをおこす原因にもなると言われています。園では吸水性のある衣服がおすすめです。

感染性胃腸炎に気をつけましょう。

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などの症状がみられ、発熱する場合があります。嘔吐・下痢がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心掛けましょう。

※感染性胃腸炎の登園の目安・・・

- ・「嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること」です。
- ・登園届が必要となります。



NG ケア

仰向けに寝かせる・・・

吐いた後すぐに飲む・・・

一気に飲む・・・

好きなものを飲む・食べる・・・

OK ケア

吐いたものがつまらないように横向きに

吐いた後1～2時間後から直後は口をゆすぐ程度で

ティースプーン1杯程度から始め徐々に増やす

水分は経口補水液がおすすめ。
薄めたりんごジュースも◎
水分がとれたら消化により食事を始める

❌ 避けたいもの

- 乳製品 ○お菓子 ○柑橘系の果物
- 脂っこいもの・冷たいもの
- 生野菜・繊維の多いもの

◎ おすすめの食べ物

- おかゆ・おじゃ・うどん
- やわらかく煮た野菜スープ
- りんごのすりおろし・バナナ

! 感染を広げないために

吐物や便の処理時は、部屋の換気とマスク・エプロン等の装着をしましょう。処理後はしっかり手洗い・うがいをしましょう。

◎消毒方法 ※アルコール消毒は効果が不十分です。

- ・吐物や便が付着した床や便座・・・
- 0.1%濃度の塩素系漂白剤で消毒
- ・汚れた衣服・・・吐物を拭き取り、流水で流した後
- 0.02%濃度の塩素系漂白剤 30分以上つけるか、色落ちが心配なものは、85℃、1分以上の熱湯消毒をしてから洗濯しましょう。

