



# 3月のほけんだより



平成 31 年  
育心保育園  
美童保育園  
看護師：比嘉久美子

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

## 耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

**1** 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない

**3** 鼻をかむときは、片方ずつ静かに

**2** 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック

**4** 耳のそばで、大きな音や声を出さない

インフルエンザが、再び流行傾向にあります。胃腸炎にかかる子も増えてきています。寒暖差が激しく体調整えにくい時です。どうぞ、お子様小さな体の不調のサインを見逃すことなく早目のケアを心がけていただけたらと思います。私たちも子ども達の体調の変化に注意しながら何か気がついた時は、保護者と相談していきますのでよろしくお願いします。

### ☆2月疾病報告☆

#### 育心保育園

- インフルエンザ・・・2人
- 溶連菌・・・2人
- リンゴ病・・・1人
- 発熱・・・3人
- 嘔吐・・・1人
- 下痢・・・1人

#### 美童保育園

- 発熱・・・8人

### 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

#### おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

# おう吐物の処理

おう吐物は、感染症の原因となる細菌やウイルスが含まれていることがあります。処理は「素早く、丁寧に、正しい手順で」行いましょう。

用意しておく物

- マスク
- ポリ袋
- 使い捨てエプロン
- 使い捨て手袋
- 使い捨ての布や新聞紙
- 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤など）



すぐ使えるよう、バケツにまとめておく

- 1 手袋、マスク、エプロンを着け、新聞紙などでおう吐物をふき取る。新聞紙はポリ袋に入れて密閉する。

マスクなどを着ける



おう吐物を中央に集める



使った後は、新聞紙は素早くポリ袋へ

- 2 漂白剤を薄めた液に浸した布で床をふく。処理後、30分は室内に人を入れないこと。

窓を開けて換気する



次亜塩素酸ナトリウム(6%原液)を300倍に薄めた液\*

目地に入ったおう吐物もふき取る

- 3 使った物をすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。



ポリ袋は二重にする

- 4 最後にせっけんで、30秒以上しっかり手を洗い、うがいをする。



\*消毒液は商品によって希釈率が異なるので、商品の説明をよく読んで使いましょう。

当園では、下痢や嘔吐物が付着した床、衣類等の浸け置きをします。



次亜塩素酸ナトリウム 0.1% = 1 ㊦のペットボトル1本の水に20ml

(市販の漂白剤 塩素濃度約6%の場合)

嘔吐時、着用して衣服も上記に浸しますので、洋服によっては色落ちをすることが考えられます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。