



11月保健だより

保育園夢未来東雲園

H29年11月24日(金)

吹く風が冷たくなってきました。でもこの季節は実りの秋！気持ちの良い晴れの日が多く、公園にはドングリや色づいた葉っぱがたくさん落ちています。体を動かしたり、たくさんの秋を見つけて楽しみたいと思います。また、空気も乾燥する季節でもあり、感染症が流行してきます。感染症の予防は、毎日の手洗いうがいと、規則正しい生活が一番の予防です。正しい予防を身に付け元気で健康に過ごしていけると良いですね。

上着について

子どもは大人よりも新陳代謝が活発なため、すぐに体が温まります。

大人と同じだけ着ていると、汗をかきやすく、汗が冷えると体や冷えやすくなり、風邪を引きやすくなるのです。薄着の習慣をつけていくことが丈夫な体を作る第一歩です。園でも必要以上に薄着にならないよう気をつけますので、ご家庭でもよろしく願い致します。

○上着について

★保育園用のストック用上着はお預かりが出来ません。

外遊びで着用可能な上着を登園時に着用してきてください。降園時に着て帰ります。

★上着にも名前を記入してください。



Q. どんな上着がおすすめですか？

★なるべくかさばらないものがよいです（厚手のモコモコした上着は遊びの動きが制限されます）

★ポンチョタイプのものご遠慮ください

★なるべくフードがないものがよいです（安全のため）



○ロッカーのストックについて

調整しやすい洋服をご用意下さい。

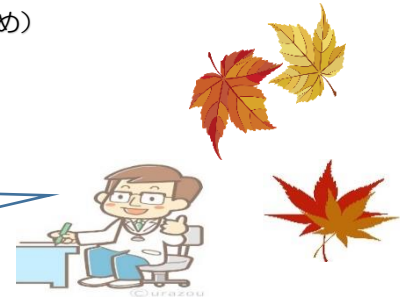
薄手の長そでTシャツ、自分で着脱がしやすい洋服（上下ともに伸縮性のある動きやすい素材のもの）がおすすめです。

【おすすめではないもの】 裏起毛の洋服、セーターなど毛糸素材のもの（汗をかきやすいため）



囑託医のずえ先生より

- ・地域で嘔吐（胃腸炎など）が流行しています。手洗いうがいを徹底しましょう。



☆健康的な体作り

気を付けたい風邪には、うがいと手洗いが予防の基本です。

また、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも大きな体の予防になります。

○石鹸で手を洗う…手には汚れやバイキンがたくさんついています。きちんと洗うことで感染を予防できます。トイレの後・外から帰った後・食事の前など手を洗う習慣を心掛けましょう。

○がらがらうがい…うがいをして、喉の奥に付着したウイルスなどを洗い流しましょう。

○3食しっかり食べる…風邪予防に必要なたんぱく質・ビタミンC・ミネラルを摂取し、免疫力や抵抗力を高めましょう。

○早寝早起き…早寝早起きで体内リズムを整えると、免疫システムもしっかり働き、ウイルスに負けない体になります。

嘔吐物の処理の仕方 ～今年も正しい知識で感染を防ごう！～

地域では胃腸炎が流行しています。嘔吐物は感染力の強いものだと、保育士の手から他のお子様へ感染してしまう事につながります。

当園では嘔吐物処理の仕方を徹底し、二次感染の予防に努めています。



【保育園での対応】

- ① 嘔吐した子どもに保育士 1 名が付き添い、その場から離れず他の園児が近づかないようにする。
- ② 声を掛け合い、別の保育士が「嘔吐物処理バケツ」を持ってくる。(蓋付バケツの中には、トイレトーパー、使い捨て雑巾、使い捨てビニール手袋、使い捨てビニールエプロン、ビニール袋、プーラックス、マスクが入っています。それらを着用し処理をします。)
- ③嘔吐物を除去し、プーラックス(0.1%)で消毒する。嘔吐物は2メートル四方に飛んでいる可能性がある為、その場だけでなく周辺も消毒する(拭き残しが乾燥し、浮遊したウイルスを吸い込んで感染する可能性があるため)トイレの便座、ドアノブ、手すり、食器等はプーラックス(0.02%)で消毒する。
- ④衣服に付いた嘔吐物は固形物を取り除き、二重のビニール袋に入れておく。他の洗濯物と一緒にしない。お迎え時まで蓋付きバケツで保管する。

【衣類を家庭に持ち帰ったら・・・】

※そのままお返しするのは大変心苦しいですが、保育園内での二次感染を防ぐため、園内では洗濯をしないよう行政からの指導があります。嘔吐物(下痢も同様です)で汚れた衣服を持ち帰った場合、ご家庭での家族間感染を防ぐため、下記の対応についてご理解とご協力をお願い致します。

- 他の衣類と一緒に洗濯しない！！
 - まずはバケツに次亜塩素酸ナトリウムを作る(誤飲に注意！！)
 - 持ち帰った衣類を漬け置きしてください(2時間くらいで菌は消滅します。その後通常洗濯OKです)
 - 処理時には手袋着用、処理後は手洗いをしっかり行ってください。
- 保育園での消毒には、プーラックスを使用していますが、ご家庭では市販の哺乳瓶消毒液や漂白剤等でも同じ成分ですので対応できます。

☆消毒液の作り方(次亜塩素酸ナトリウムの希釈液)



		希釈濃度(使用時の濃度)	
		0.02%	0.10%
製品 の 塩素濃度	1%	50倍 水10+原液20ml	10倍 水10+原液110ml
	5%	250倍 水10+原液4ml	50倍 水10+原液20ml
	6%	300倍 水10+原液3.3ml	60倍 水10+原液17ml
	12%	600倍 水10+原液1.7ml	120倍 水10+原液8.4ml

●濃度の使い分け例

○便や吐物が付着した床、衣類などの浸け置き(色落ち等に注意)…濃度0.1%

○トイレの便座、ドアノブ、手すり、床、食器などの浸け置き…濃度0.02%