

12月 保健だより

平成29年12月1日
保育園夢未来二俣川園



運動会が終わるとあっという間に年の瀬ですね！
年末年始はご家族でお出掛けされたり、遠方へ外出されることも多いかと思います。
事故やけがに十分注意し、楽しい年末年始をお過ごしください。



乾燥に注意！！



寒くなると暖房を使用する機会が多くなりますが、室内を閉め切ったまま暖房を長時間付けておくと顔がほてったり、頭が痛くなったり、めまいがしたりすることがありますね。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥している為です。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、風邪やインフルエンザをひきやすくさせます。保育園でも食事の後や午睡の後は窓を開け、換気をしています。また、風邪やインフルエンザのウイルスが大好きな「乾燥」。室内の乾燥を防ぐために、保育園では湿度は50%～70%を目安にしています。

～地域で流行している感染症～

地域では、胃腸炎が流行し、インフルエンザもこれから流行し始めることが予想されます。まだインフルエンザの予防接種を受けていない方は、年内の予防接種をお勧めします。



消毒で感染症をストップ！

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1ℓ+原液20ml	10倍 水1ℓ+原液110ml
	5%	250倍 水1ℓ+原液4ml	50倍 水1ℓ+原液20ml
	6%	300倍 水1ℓ+原液3.3ml	60倍 水1ℓ+原液17ml
	12%	600倍 水1ℓ+原液1.7ml	120倍 水1ℓ+原液8.4ml

★目安・・・市販の塩素系消毒液は5～6%が多い。ペットボトルのキャップ1杯は約5ml。

●市販の次亜塩素酸ナトリウム濃度の例

(商品名はあくまでも例ですので、商品の説明書をよくお読みください。)

濃度	商品名(例)
1%	ミルトン、ミルクボン等
5～6%	ハイター、ブリーチ、ジアノック等
6%	ピューラックス、アサヒラック等
10%	ピューラックスー10、アサヒラック等
12%	ジアエース、アサヒラック、バイヤラックス等



●濃度の使い分け例 ※色落ち等にご注意ください！

○便や吐物が付着した床	濃度0.1%
○トイレの便座、ドアノブ、手すり、床 ○食器などの漬け置き	濃度0.02%

※保育園では、ピューラックスを薄めて使用しています。