

# ほけんだより

## 1月号

令和3年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

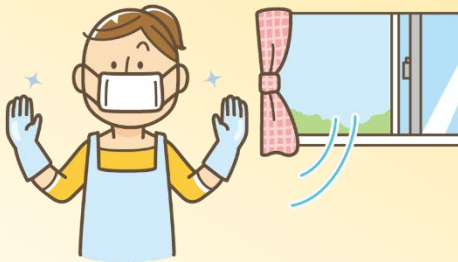
あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？不規則な生活は病気に対する抵抗力が落ちてしまいます。規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

今年も子どもたちが健康に過ごせるように、病気の予防のことや元気に過ごす秘訣などをお伝えしていきたいと思っています。本年も宜しくお願いいたします。



### 嘔吐物の処理方法

嘔吐物（おうとぶつ）は、二次感染を防ぐため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、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。



#### 用意する物

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・雑巾
- ・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）

#### 手順

- ①使い捨て手袋をして、捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、使い捨て雑巾等を消毒液（漂白剤などを薄めたもの）に浸して拭きます。
- ④処理の後は十分な換気を行いましょう。

#### 嘔吐物の付いた衣類の洗い方

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。

### 手洗い・うがい

冬に流行する病気は、手や喉にたくさんばい菌が着いていて、弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。感染症は、手洗いとうがいでかなり予防できます。

ご家庭でも家族みんなで手洗い・うがいを行い、新型コロナウイルス感染症やその他の感染症にかからないようにしましょう。



### 鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い