

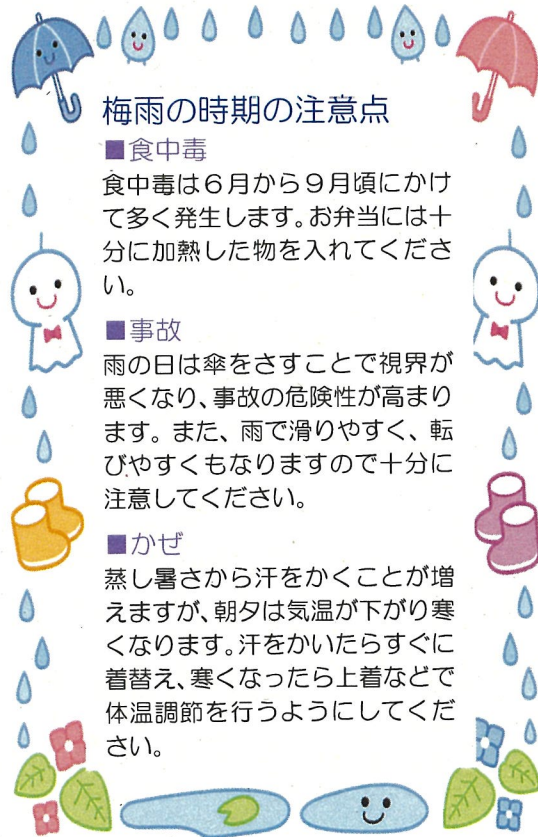


6月号

ほけんだより

令和4年6月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

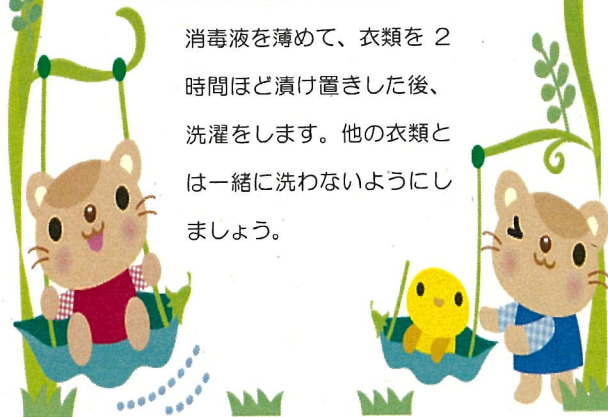
蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

・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。

嘔吐物の付いた衣服の洗い方

消毒液を薄めて、衣類を2時間ほど漬け置きした後、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。



こんな病気が見られます。

- ◆ 感染症胃腸炎 ◆ 咽頭結膜熱
- ◆ 突発性発疹 ◆ RSウイルス感染症



食べ物が傷みやすくなる時期です。子どもたちの健康を守るためにも、衛生管理に気をつけましょう。

- ① 新鮮な食材を使う。調理して、時間がたったものは食べない。
- ② 魚や肉は十分に火を通す。
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ④ まな板や包丁などは、まめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する。
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後には、せっけんで手指を洗う。
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので、注意する。

感染症胃腸炎

【感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります





リズムよく

手洗いしよう!



手洗いは、いろいろな病気やばい菌からわたしたちを守ります。そこで、正しい手洗いをしっかり覚えましょう。

「あわあわブクブク、手指をしゅっしゅっ」というかけ声で毎日の楽しい習慣に。リズムよく手洗いすることで、自然に身についていきます。

誰かのまねをしたがる2~3歳児には、大人がわかりやすく手本を見せながら、いっしょに洗います。

上手にできると自信をもつ4~5歳児は隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。

