



# ほけんだより



令和5年12月1日  
エリナ保育園



寒い日が続いています。冬、夜が明ける時間が遅く室温が寒いと目覚めが悪くなります。朝になったらお部屋を明るくし、気温を上げて元気に起きられるようにしてあげましょう。

気をつけたい

## 感染症

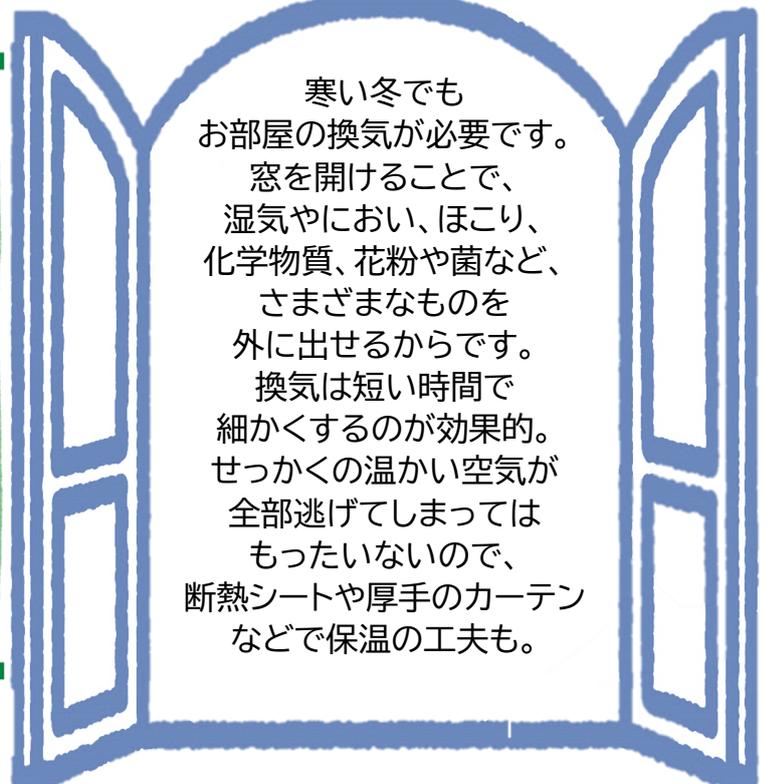
### インフルエンザ

インフルエンザの主な症状は発熱、頭痛、関節痛、倦怠感など。高熱が出ると脱水症状を起こしやすいので、水分をたっぷりとり、食事ができなければアイスクリームやゼリー、プリンなどを食べさせてあげてください。ワクチン接種でも感染を完全には防ぐことはできませんが、重症化の予防には役立つといわれています。



## 換気をしよう

寒い冬でもお部屋の換気が必要です。窓を開けることで、湿気やにおい、ほこり、化学物質、花粉や菌など、さまざまなものを外に出せるからです。換気は短い時間で細かくするのが効果的。せっかくの温かい空気が全部逃げてしまってもったいないので、断熱シートや厚手のカーテンなどで保温の工夫も。



## 薬の飲み方

お子さんに薬を飲ませるときは、上手に飲める工夫をしましょう。まず体を起こすのは、どんな薬でも基本。錠剤はのどにくっつきやすいので、のどを潤してから飲ませます。粉薬は服用補助ゼリーのほか、アイスクリームなどに混ぜると飲みやすくなります。飲めたらやさしくほめてあげてくださいね。



知っておこう

### おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

