



ほけんだより 令和7年 冬号

社会福祉法人慈愛会
幼保連携型認定こども園
あかまこども園

早いもので、今年も残すところあと一か月となりました。寒さが一段と厳しくなるこの季節は、体調を崩しやすく、感染症の流行にも注意が必要です。宮古市内でもインフルエンザの発症が見られるようになってきました。今後さらに流行が広がる可能性がありますので、予防対策をしっかり行うことが大切です。

日頃から うがい・手洗い を徹底し、規則正しい生活習慣（早寝・早起き・朝ご飯）を心がけましょう。体調がすぐれない時には無理をせず休養をとり、感染拡大を防ぐようご協力をお願いいたします。保護者の皆様と力を合わせ、健やかに新しい年を迎えられることを願っております。



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 手袋（できればひじまで隠れるもの）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、消毒液（漂白剤等）などを薄めて拭きます。
- ④ 処理の後に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

100倍に薄めた塩素系漂白剤（500ml ペットボトルにキャップ1杯の塩素系漂白剤）に5～10分程浸す、または85℃以上の熱湯に2分以上浸し、いつも通りに洗濯をして下さい。



【室温管理・換気】

部屋の中を暖め過ぎると空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は **18～20℃を目安** になるべく足元を中心に温め、上半身は暖め過ぎないようにしましょう。また1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう（**60%前後**）。加湿器がなくても室内に洗濯物を干したり、100円ショップで販売しているペーパー加湿器などを置いたりする事で部屋が乾燥しにくくなります。

かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウィルスの排出が数日続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可を貰ってから登園しましょう。幼児が登園出来るまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

キレイな手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立えます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。



うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。

