



ほけんだより1月号



令和7年度 社会福祉法人 雫石保育園 保健室

生活リズムを整えましょう！

年末年始のお休みで、生活リズムは崩れていませんか？「早寝」「早起き」「朝ご飯」として、「ウンチ」の習慣をつけていきたいですね。

新しい年がはじまり、園にも元気な声が戻ってきました。年末年始のお休みはいかがでしたか？楽しく過ごすことはできましたか？今年も子どもたちが健康で、元気いっぱい楽しく保育園生活が送れるよう健康管理に気を付けていきます。よろしくお願いいたします。



子どもが吐いたら……

ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



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と、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



嘔吐・下痢の後の登園基準は……？

吐き気がなく、ウンチの状態が普通便になっていること、食事がいつも通りに取れていること、いつも通り遊べることです。（主治医の方から療養の指示があった場合はその指示に従いましょう。）