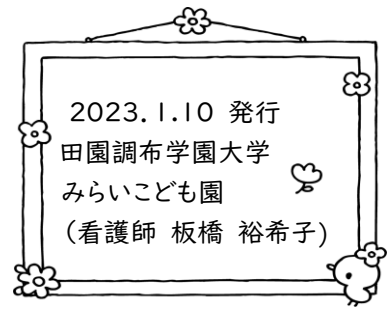




1月のほけんだより



2023.1.10 発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)

あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートです。年末年始の冬休みは楽しく過ごせましたか。元気に過ごすために睡眠、栄養、運動のバランスを大事に過ごしましょう。冬になり胃腸炎も増えていますので体調管理に気を付けていきましょう。

◇次亜塩素酸ナトリウム液（0.1%）消毒液の作り方◇

簡単な目安は500mlのペットボトルに水を入れ、ペットボトルの蓋2杯の漂白剤を入れ、混ぜます。ペットボトルの蓋が1杯≒5mlです。ご家庭で使用される漂白剤は主に5~6%ですが成分表を必ず確認してください。作り置きはせず、1回作った消毒液は使い切りましょう。嘔吐物拭き取りの手袋やエプロン、雑巾等は使い捨てのものが望ましいです。汚れて捨てるものはポリ袋に入れ消毒液をかけて密閉し捨てましょう。嘔吐物のついた服などは85℃以上の熱湯に1分間以上つけるか消毒液につけてから洗濯しましょう。洗濯後の乾燥機やアイロンも高温なので殺菌効果が高まります。

また、症状が治まっても便の中にはウイルスが排出されています。トイレの後、オムツ交換の後にはしっかり手洗いしましょう。換気、手洗い、マスク、うがいに合わせて2次感染予防のためにご家庭でも嘔吐物の処理にご留意ください。



鼻かみ指導



ほし組さんとにじ組さんで鼻かみ指導をおこないました。ほし組さんは次の日に「パパと鼻チンしたよ。」と早速知らせてくれました。すすったり、手で拭いたりせず知らせることができる。から始めてみましょう。

にじ組さんは手に持ったティッシュを鼻で吹く練習をしてから鼻かみをしました。力任せだったり、出ている鼻水を拭き取るだけだったり、片方づつが難しいお子さんもいました。「マスクにつくよ。」と声があり、「マスクにつかないように鼻をかむよ。」と答えも出てきました。

鼻水をすすると中耳炎を引き起こすこともあります。力任せにかむと鼻血が出たり耳が痛くなったりしますので片方づつやさしくかみます。

乳児期等鼻かみが難しいお子さんは吸引が適することもあります。



健診のお知らせ

予定と変更になりました。

1月10日(火) 13:00

2歳児

5歳児(2号認定)

2月14日(火) 13:00

0.1歳児

5歳児(1号認定)

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。

