



# ほけんだより

1月号



令和8年1月5日発行  
千川保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。乾燥するこの時期は感染症が流行するので、手洗いやマスクの着用、加湿や換気をしていきましょう。

## 感染性 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、突然の嘔吐から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みて、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。

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ことが多いので、早めの処理と消毒が、感染の予防につながります。

症状がある場合は、受診をお願いします。

## 下痢をした時は

便の状態を確認します。受診する時に説明できるよう色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックしましょう。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



### 下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油分が多い物、消化の悪い物は避けましょう。



吐いた!

しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

### 1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけてます。

#### 消毒液の作り方



台所用塩素系漂白剤

6%原液の  
場合20ml



水 1L

### 2 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。



### 3 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

### 4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

先月は園で行っている手洗い指導の様子を掲示してお伝えしました。手洗いで風邪を予防していくましょう。



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

## 今月の行事

- 6日（火）つぼみ組・赤ちゅうりっぷ組
- 7日（水）黄色ちゅうりっぷ組
- 8日（木）たんぽぽ組
- 9日（金）幼児組
- 19日（月）内科健診

} 身体計測