

ほけんだより

1月

あけましておめでとうございます。2023 年は「卯年（うさぎどし）」です。「卯年」は、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて成長する年だと言われています。皆さんの心や体も大きく成長できるように、色々なことに挑戦してみましょう。挑戦するエネルギーの源は、心と体の健康です。本年も、子ども達が元気いっぱい、笑顔いっぱい頑張ることができるように、ご協力よろしくお願いします。

1 月の保健行事

体操服に、上着やスパッツを重ねる等
寒さ対策して登園して下さいね。

11 日（水）	ちゅうりっぷ	発育測定、せいけつしらべ
12 日（木）	あじさい、ひまわり	発育測定、せいけつしらべ
13 日（金）	ばら、もも	発育測定、せいけつしらべ

- ☆11 月の発育測定は身長と体重を測定します。
- ☆せいけつしらべも行いますので、手足の爪切りをお願いします。
- ☆ハンカチ、ティッシュをポケットに毎日持たせて下さい。
- ☆タイツは、足の爪を確認することができないので避けてください。



お子さまと一緒に読みください

『はなかみめいじん』になろう！

はなみずは、はなにはいったばいきを そとにおいだすためのものです。はなみずをかまずに すすっていると、からだのなかまで ばいきがはいってしまいます。そうすると、みみやのどがいたくなったり、ふくやほかのばしょにはなみずがついて、ほかのひとに ばいきがうつったりします。じょうずにはなをかんで、じぶんやおともだちのげんきをまもることができる『はなかみめいじん』をめざして、やってみましょう！

《 はなみずのかみかた 》

①ていっしゅで、はなぜんぶを、つつむ。



②かたほうの はなのあなをおさえる。
くちからいきをすって、すこしずつゆっくりはなをかむ。



△つよくかむと、はなのなかを、きずつけたり、みみがいたくなったりしてしまいます。

③はなをつまむようにして、はなみずをていっしゅで
ふきとる。



☆はなをかんだあとは、てをあらいましょう。

家庭でできる嘔吐処理

(参考：神戸市保健所)

冬は、感染性胃腸炎が流行する等、嘔吐はいつ起こるか分かりません。いざという時にパニックにならないように、あらかじめ物品を準備して備えておくことが大切です。是非、ご確認ください。

◎消毒液の作り方

キッチンハイター10ml (ペットボトルのキャップ2杯分) + 水500ml

※消毒液は、作り置きができません。一度作ったら、その日の内に使い切りましょう。

※キッチンハイター以外にも、塩素系漂白剤で次亜塩素酸ナトリウムが含まれているものは有効です。

※消毒液を使用すると、場所やものによっては、色落ちや変色する可能性があります。

◎用意するもの

上記の消毒液、ゴミ袋 (45L~70L 程度の大きめのもの) ×2, 3 枚、段ボール or バケツ (ゴミ袋を被せて使用する)、ペーパータオル (不要なバスタオル、新聞紙等で代用可)、

使い捨て手袋・エプロン、マスク

※段ボールは使い捨てができますが、バケツの場合は汚染されないように注意してください。

◎嘔吐処理の仕方

- ①二次感染を防ぐために、**換気**をする。
- ②嘔吐物に触れないように、処理をする人は、**手袋、マスク、使い捨てエプロン**を着用する。
- ③ペーパータオルで、嘔吐物を外側から内側に集めるようにしてふき取る。ふき取った嘔吐物は、二重にしたゴミ袋の中へ入れる。
- ④嘔吐物が付着した箇所と、その周辺 (嘔吐地点の半径2m) をペーパータオルで覆い、消毒液を静かにかけ、10 分程度置く。消毒液が余ったら、嘔吐物を捨てたゴミ袋の中へかけておく。
- ⑤10 分間の消毒が終わったら、外側から内側にペーパータオルを集め、ビニール袋に入れる。
- ⑥消毒した床を水拭きする。



2 か所以上の窓を開けて
換気しましょう！

◎カーペットや消毒液が使えないところに嘔吐してしまった時は…？

ウイルスは、熱に弱いものがほとんどです。消毒液が使えないところに嘔吐してしまった場合は、嘔吐物を取った後、不要な布で当て布をしてアイロンをかけるか、防水シートなどで覆って、上から熱湯をかけて消毒をしましょう。幼稚園では、嘔吐物が付着した衣類等は、衛生面の観点から洗ってお返しすることができません。あらかじめご了承ください。洗濯については、嘔吐物を取った後、8.5℃以上の熱湯で1分間熱湯消毒をするか、キッチンハイター2ml (キャップ半分弱) + 水500ml の消毒液に30分程度漬け置きしてから、洗濯しましょう。ほかの衣類とは、分けて洗濯してください。

☆血液がついた衣服の洗濯について

血液が付着した衣類についても、洗ってお返しすることができません。洗濯については、通常の洗濯の前に、中性洗剤 (台所用洗剤等) を直接汚れにつけて、つまむように洗うか、歯ブラシ等で叩くようにして洗うと効果的です。