



ほけんだより1月号



あけましておめでとうございます！

冬休みは、毎日元気に過ごすことができましたか？今年も、笑顔いっぱいでお過ごせるように、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を送りましょう。今年もよろしくお願いします。

1月の保健行事



12日（水）	あじさい・ひまわり	発育測定、せいけつしらべ
	もも・ばら	発育測定、せいけつしらべ
14日（金）	ちゅうりっぷ	発育測定、せいけつしらべ

※せいけつしらべでは、足の爪の長さも確認します。着脱が難しいので、足元はタイツ以外でお願いします。

☆1月の発育測定は、身長と体重を測定します。
☆手足の爪きりをお願いします。
☆ハンカチ、ティッシュをポケットに毎日持たせてください。
☆測定の日には体操服で登園してください。

じょうずに、はなをかみましよう

お子様と一緒に
お読みください。

さむくなってきて、はなみずをするすると、すすってしまっているひとが、ふえてきました。はなみずをそのままにしまうと、くちのなかにはいたり、ふくやほかのばしょについたりします。はなみずのなかには、ばいきんがたくさんすんでいます。ばいきんたちを、ひろげないように、じょうずにはなをかみましよう！

①ていっしゅで、はなぜんぶを、つつみます。



②かたほうの、はなのあなをおさえます。おさえていないほうのはなから、やさしくかみます。つよくかんでしまうと、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ります。



※ようちえんで、はなをかんだときは、とうめいのふくろにいれて、くちをむすんでから、ごみばこにすてましょう。そのあと、てをあらいましょう。

永久保存版！！

家庭でできる嘔吐処理

◎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。

新型コロナウイルス感染症の対策でも、推奨されている消毒液です。家庭内の消毒にも、活用することができます。

◎嘔吐処理の仕方

※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。

- ①二次感染を防ぐために、換気をし、嘔吐物に触れないように手袋やマスクをしましょう。
- ②いらない布やキッチンペーパーなどで、嘔吐物を外側から内側に集めるようにして、ふき取ります。ふき取った嘔吐物は、二重にしたゴミ袋の中へ入れましょう。
- ③嘔吐物が付着した箇所、またその周辺を新聞紙やキッチンペーパーなどで覆い、消毒液をかけ、10分程度置いておきます。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きましょう。
- ④床をきれいに拭いたら、嘔吐処理完了です！

◎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、嘔吐物を取ったら、いらない布で当て布をして、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。



幼稚園で嘔吐があった場合、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。

衣類の洗濯は、嘔吐物を取った後、85℃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分程度漬けて置きしてから、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

嘔吐物が付着した衣類と同様、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。

血液がついた衣類の洗濯については、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。

保護者の皆様へ

冬休み中に、大きな怪我をした、感染症等にかかった等、お子様の健康に関わることであれば、お知らせください。幼稚園で、配慮したほうがよいことなどありましたら、ご相談ください。