



ほけんだより 1月号

ステラ保育園 看護師 砂川礼子

新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。年末、年始楽しく過ごせましたか？不規則な生活習慣が続いてしまった・・・ということになっていませんか？寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに健康管理に留意しましょう。



冬場に多い嘔吐、下痢

この時期、気をつけたいのが、「ウイルス性胃腸炎」/ロウウイルス、ロタウイルスなどに感染すると嘔吐と水のようなひどい下痢がおこります。高熱はあまりありませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず、水分補給を心掛け安静にしてすごしましょう

知っておこう

嘔吐物の処理



冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、/ロウウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感予防のために嘔吐物の処理に注意して下さい。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクをつけ使い捨ての布などで嘔吐物を周辺から拭き取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で嘔吐物のあった部分をもう一度拭き取る。汚れたもの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。
- 嘔吐物のついた服は85℃以上の熱湯に数分つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱い/ロウウイルスは死滅しやすい。

ウイルス性胃腸炎は感染力が強く、子どもは重症化しやすい為注意が必要です。

冬の肌荒れ対策

寒気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節、特に子どもは肌のバリア機能が未発達の為、荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。肌を傷つけないように爪も短く切りましょう。

