

9月 保健だより

2018年9月号
ひむろこだま保育園

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、よく食べ、しっかり睡眠をとるなどして体調を崩さないようにしましょう。

生活リズムの見直し

強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとする
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

今月の目標

- 睡眠をしっかりとする。
- 朝ごはんを食べる。



〔下痢、嘔吐物についてのお願い〕

秋になると、細菌やウイルスが原因の感染性胃腸炎などが流行し始めます。お医者さんにかかると「胃腸風邪」と診断される事が多いです。高い熱が出ないことも多く登園される事も多いようですが、伝染力が強く、集団の中でうつりやすい病気のひとつです。感染予防の為下記の様ご理解とご協力をお願いいたします。

- ① 保育園で下痢、嘔吐し汚染した衣類、オムツについて
汚染衣類を洗う事はトイレの周囲や保育士の衣類にウイルスが飛び散り感染を拡げてしまうこととなります。保育園では集団感染を防止するために、汚染した衣類やオムツはビニール袋を二重にして中に入れ汚物が付着したままで返却します。

- ② 保育園から持ち帰った汚染物の処理について
ご返却した衣類は洗濯前に消毒が必要です。他の物と一緒に洗濯しますと感染する恐れがありますので、分けて洗濯することをおすすめします。
- 消毒方法
50倍に薄めた次亜塩素酸ナトリウム溶液に30分程度つける。(素材に注意。)
(家庭用塩素系漂白剤ペットボトルキャップ2杯(約10ml)を水500mlで薄めたもの。)
色落ちする物は85~90℃の熱湯に90秒以上つける。

③ お家で下痢、嘔吐した場合

- マスク、使いすて手袋を使用し、ペーパータオルや布などで拭き取り50倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒する。
- 使用してペーパータオル、布や手袋はビニール袋を二重にして中に入れ密閉して捨てる。
(内側と外側のビニール袋は別々にしばってください)