



12月のほけんだより



令和6年
わんわん保育園
看護師 佐藤

せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。年末年始であわただしい時期と重なりますが「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、換気や手洗いで風邪を防ぎましょう。

★.....★.....★.....知っておきたい 冬の感染症.....★.....★.....★

感染性胃腸炎が流行る季節です!!

ノロウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

汚れた服を消毒するときは.....

園では、お子さんがおう吐した・下痢をした場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

1. 手袋とマスクをつける

2. 換気しながら開封する

ウイルスが体内に入ると感染することがある為換気出来る場所で行いましょう。

3. 汚れを取り除く

ウイルスが含まれている恐れがある為拭き取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。

4. 消毒液を作る

塩素系消毒液を 0.1%の濃度に薄める。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。塩素系消毒液は色落ちするため、色落ちさせたくない場合は 85 度以上の熱湯に 1 分間つける方法もあります。

5. 消毒液にしっかり浸す

6. ほかのもと分けて洗濯する

7. 手などをよく洗う。



保湿剤、使い分けましょう!

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。



●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。



●クリーム

軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。



●軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

