



# 1月 保健だよ!



明けましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。お正月休みは楽しく過ごせましたか? 「明けましておめでとうございます!」の挨拶、お節料理、お雑煮、お年玉、初詣、寒い日の白い息や、霜柱を見つけるなどの冬らしい体験をご家庭で楽しむ機会はありませんか? 冬は感染症の流行と共に、床暖房やエアコンなど暖房器具による肌の乾燥や痒みが気になる季節です。暖房中は湿度に注意して、お風呂の後には化粧水や保湿クリームなどで、全身の保湿をしてあげましょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、私たちも見守っていきたくと思っています。

熱があるときは……

## 温める? それとも冷やす?

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。



## インフルエンザと診断されたら……

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしている必要があります。また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

① 発症した後 5日経過していること

② 熱が下がってから3日経過していること (熱が下がった翌日から数えて3日)



**パターン1** 熱がすぐ下がった場合  
発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

**パターン2** 3日後に熱が下がった場合  
発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

## おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック!

ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。塩素系消毒液は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。



### しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

### きっちり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物を取り除きます。

● **衣類は**  
消毒液につけて消毒するか、85℃以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものとは分けて洗濯します。

● **おう吐物が付いた床や家具**  
消毒液を浸した雑巾でふき取り、その後、水ぶきします。

### ごみをぴったり密封



おう吐物をふいたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてから、しっかり密封します。二重にすると安心です。可能なら、ごみは回収日まで外に保管しましょう。

