



1がつのほけんだより



令和8年1月5日

天沼保育園

看護師

あけましておめでとうございます。楽しいお休みを過ごせましたか？

空気が乾燥するとウイルスが活発になり、疲れた身体はどうしても感染しやすくなっています。

保護者の方が忙しい時には、お子さんも疲れがたまってきます。食事・睡眠がしっかりと取れるようにおうちでゆっくりと過ごす時間を作つてみてはいかがでしょうか。

12月の様子

12月半ば頃から、鼻水・咳の症状のお子さんが多く、特に小さいクラスでは横になると鼻水がの方に垂れ込むので（後鼻漏といいます）、お昼寝中にも咳が出て寝苦しそうな様子がみられたお子さんがいらっしゃいました。

病院受診の目安は発熱以外に食欲があるか・睡眠の障害がないかなどの症状が大切になります。咳や鼻水の為に夜起きてしまうようであれば、お薬が必要になるかもしれません。

例年に比べてインフルエンザA型の流行が早かったこともあり、年末に感染症の大流行とはならずになりました。旅行や帰省で多くの人の交流があった後には、どうしても感染症が流行します。寒い時期にはインフルエンザ・胃腸炎など感染力が高い感染症が流行します。旅行後にはいつも以上に全身状態の観察に気をつけていただけますようにお願ひいたします。

尚、ご家庭内で感染症の方がいらっしゃる場合には、残念ながら同じ感染症に罹ってしまう可能性が高くなります。保育園でも体調の変化に早めに気がつくことができると思いますので、登園時に担任に情報を伝えください。

保育園内での流行をできるだけ抑える為にご協力をお願ひいたします。

嘔吐物の処理について

嘔吐物には多くのウイルスや細菌が存在します。先日、受けさせていただいた研修によると、胃腸炎の代表であるノロウイルスはたった6個のウイルスが存在すれば、感染を広げていく可能性があるそうです。感染の流行を防ぐためには、初期対応が最も大切で、嘔吐物に触れずに素早く処理する必要があります。

＜嘔吐処理のやり方＞

- ①窓を開けて換気をする。
- ②嘔吐物を新聞紙やペーパータオルなどで覆う（保育園ではペットシーツを使用する）。
- ③使い捨ての手袋・マスクを身につける（保育園では使い捨てエプロンと靴カバーも使用している）。
- ④嘔吐物をいらない布やペーパータオルで中心に集めるようにして拭き取り、ビニール袋へ入れる。
- ⑤嘔吐物を拭き取った後、塩素系消毒液を薄めたものを布やペーパータオルに浸して拭き取り、④のビニール袋へ入れ、口をしばる（嘔吐物は飛び散るので、中心から半径2mの場所を消毒する）
保育園ではその後、消毒液をひたしたキッチンペーパーを作り、消毒液で拭いた場所を10分間消毒する。
- ⑥消毒液のついている場所を水拭きする（残った消毒液（塩素系）に触らないようにする為）
- ⑦もう1枚のビニール袋へ③を入れて、身に着けていた手袋・マスク等を入れて、ゴミ箱へ捨てる。
できれば家の外のゴミ箱へ入れる
- ⑧手洗い・うがいをし、消毒液の臭いがしなくなれば窓を閉める。

★塩素系消毒液の作り方…濃度は0.1%になるようにする

ミルトン（原液1%） ⇒ 水1Lに原液 100mL

ハイター・ブリーチ（原液5%） ⇒ 水1Lに原液 20mL

ピューラックス（原液6%） ⇒ 水1Lに原液 17mL

※商品によって濃度が違うので希釀が変わってくるので注意！



嘔吐時のケア

①嘔吐するときは前かがみになるように支える

嘔吐しそうな時は、できれば上半身をおこし顔が下に向くように前かがみの姿勢にする
(嘔吐物で気管をふさがないように)

布団やベッドに横になるのは吐き気がおさまってからにする。

落ち着いたと思っても寝ながら嘔吐することもあるので、顔や体は横を向くような体制をとる
ようにしてあげる。

②汚れた口や服をきれいにする

嘔吐物のにおいは吐き気を誘発するので注意する。

口の中をゆすりたり、ガーゼで口周りをふいたりする。



③タイミングをみて、水分補給する

嘔吐してすぐは水分を受け付けないので、30分～1時間はお腹を休める。

(コップにたくさん入れると飲みたくなるので少量だけ入れる)

経口補水液や水を1口から飲み始める

(水だけでは、失われた電解質の補給はできないので、経口補水液がお勧め)

10分程度間隔をあけながら、少しづつ量を増やしていく。



1月の予定

※日程は変更となる場合があります

身体測定

7日 くじら組

8日 ぺんぎん組

9日 らっこ組

13日 いるか組

14日 かもめ組