



# ほけんだより

なかいず認定こども園 子育て支援センター  
ひよこくらぶ 2019. 11. 25

インフルエンザなどの感染症が流行する時期にあわせて飯田看護師による『感染症についてのお話会』を開催しました。感染症とは何か、予防方法や嘔吐物の処理方法、手洗い・うがいの仕方など教えていただきました。また、お母さんたちからの質問にも答えていただきました。感染症にかからない、また感染を拡げないようにみんなで気をつけましょう。



## 感染症を予防する方法

- ①手洗い ②うがい ③マスクの着用
- ※乳児はマスクを嫌がることもあるが少しずつ練習しましょう。人混みに出掛けると感染する可能性が高くなります。不用な外出は控えましょう。

## おう吐物の処理

用意する物 新聞紙、使い捨ての布やペーパータオル、使い捨てマスク、使い捨て手袋、使い捨てエプロン、ポリ袋、次亜塩素酸ナトリウム、せっけん、うがいぐすり

- おう吐物は、布やペーパータオルなどで外側から内側に、拭き取り面を折り込みながら静かに拭きます。
- 汚物を2重にしたポリ袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウムを0.1%に薄めた溶液を染み込ませた布やペーパータオルで10分くらい覆っておき、その後、水拭きします。

- 汚物や使用した布などは、2重にしたポリ袋に入れ、布に染み込む程度の次亜塩素酸ナトリウムを入れ消毒します。
- 汚物の入った袋、マスク、手袋、エプロンはゴミ袋にまとめて、処分。処理が終わったら、丁寧に手洗い・うがいをお願いします。

## 下痢便の処理

用意する物 たらい、マスク、使い捨て手袋、使い捨てエプロン、ポリ袋、次亜塩素酸ナトリウム、洗濯せっけん

- うんちが付いた物は水洗いして、ポリ袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウムに30分浸します。または、たらいに入れて、85℃以上の湯で1分以上熱湯消毒します。
- 他の物と分けて洗濯し、日光に干し、よく乾燥させます。

保育とカリキュラム 2017. 12月号より



※おう吐や下痢の場合は「ノロウイルスかもしれない」と思って消毒や処理をすることをお勧めします。すばやく正しい処理をして、感染拡大を防ぐことも大切です。

## きれいに洗えているかな？ 手洗いチェッカーでチェック!!



普段の手洗いをした後、手洗いチェッカーに手をかざしてチェックしました。爪のまわりや指の付け根手首など、洗い残しがあると白く光ります。目に見えるのでとてもわかりやすかったです。ノロウイルスのように微量でも感染する病気もあります。石鹸で2度洗いするのも良いそうですよ。

## うがい・はなかみ できるかな？

### まだしるうがいのしかた

くちからパッとだす

くちに みずを ふくみ したを むいて パッと はきだします。

ブクブクうがい

みずを ふくみ 喉を みぎ ひだり ころころに ふくらませて ブクブク。 したを むいて はきだします。

ガラガラうがい

うえを むいて くちを あげ ので ガラガラおとを たてて したに パッと はきだします。



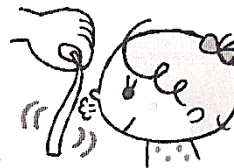
まだうがいができるいないお子様の場合は、水分をとることでウイルスが喉に留まらずに洗い流されやすくなります。こまめに水分補給しましょう。

### まだしる はなのかみかた

- てで はなに ティッシュペーパーを あてます。
- はなの あなを かたほうずつ おさえて かみます。

## 鼻から息が出せない子どもには…

ティッシュペーパーを裂いて、鼻の頭に付け、鼻をふんふん鳴らして紙をひらひらさせる遊びをしてみましょう。「ふん」と鼻息を出せるようになり、鼻をかむ練習になります。



保育とカリキュラム 2014. 12月号より

この他にも規則正しい生活リズム、食事、睡眠なども大切です。大人も子どもも寒さに負けない丈夫な体を作って、元気に過ごせるといいですね。

