



# 12月の保健だより

朝晩が冷え込むようになりました。11月は、インフルエンザが10名程、また嘔吐や下痢の症状があり、胃腸炎と診断されたお友達が数名いました。鼻水・咳の症状が出ている未満児さんが多くいます。衣服の調節やバランスの良い食事・十分な睡眠を心がけ、**健康な体作り**をしましょう。

## 歯科検診結果

11月に行われた歯科検診の結果は、下記の表をご覧ください。今回は、歯垢を指摘された子どもが多かったです。歯磨きを習慣にしましょう。

**朝晩の歯磨きの習慣にして、必ず、仕上げ磨きをしましょう。**

	虫歯総人数	歯垢あり
つぼみ1	2人	6人
つぼみ2	0人	7人
すみれ	3人	10人
さくら	4人	14人
ひまわり	8人	14人

保育室内は、暖房がかかっていて、20~25℃に設定しています。長袖下着や厚手の上着だと汗ばむことがあります。綿の半袖下着に薄手の上着、その上にベストや厚手の上着などを組み合わせていただくと、気温に合わせて調節しやすいです。外で活動する時は、気温や風の吹く時に応じて、ジャンパーを着ますので忘れずに持たせてください。

## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！寒さに負けず元気にあそべますね。

### 薄着であったかのコツ

**肌着を着る**  
(綿100%がお勧め)

**重ね着する**  
(薄手の長そでシャツなど)

襟やそでで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

## 冬に起こりやすいノロウイルス

<ノロウイルスの症状> 嘔吐・下痢・腹痛、熱が出る場合もあります。おおよそ1~3日で症状は軽快していきますが回復した後も1ヶ月程度ウイルスは便中に排泄されます。

### <処理方法>

**床等に飛び散った嘔吐物や便の処理**は、換気をしながら、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように嘔吐物や便をペーパータオル等で外側から内側に静かに拭き取ります。その後嘔吐物や便が飛び散った範囲の床に、1000ppm 消毒液を浸したキッチンペーパー等で10分間覆い、その後水拭きをします。

**嘔吐物や便が付着した衣類・シーツなどの処理**は、すぐにビニール袋に入れ、床などの処理が終わったら、袋から取り出し、嘔吐物や便をペーパータオルで取り除き、洗剤を入れた水の中でもみ洗いし、すすいだ後85℃で1分以上の加熱をするか、1000ppm 消毒液に30分浸した後他の物と分けて洗います。

※(1000ppm=水1ℓに塩素系漂白剤キャップ4杯)

**※嘔吐・下痢時は、ご家庭で様子を見ていただき良便があり**

**普通の食事が食べられるようになってからの登園をお願いします。**

## 冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がかさかさとして荒れてかゆみが出る場合があります。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため、荒れてしまいます。乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹などの様々な皮膚トラブルが出やすくなります。外出から戻ったときやお風呂上りなどに、保湿クリームを塗ることで、皮膚のトラブルを防ぐことができます。肌ケアに心がけていただくようお願いします。

