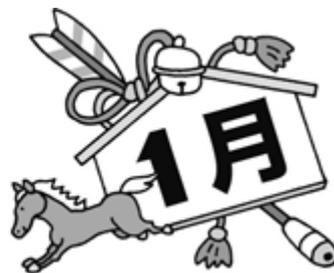


ほけんだより



2026年1月5日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

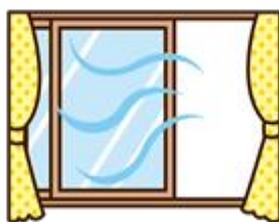
明けましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごせましたか？
今年は無馬年。ウマは蹴る力が強いことから悪いことを蹴飛ばす、と言われているそうです。これから本番の寒さも蹴飛ばし笑顔と元気いっぱい的一年でありますように。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝・早起きをしましょう

じょうずに鼻をかみましよう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウィルス性胃腸炎」が流行する季節になりました。園では、お子さんが嘔吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密閉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

素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てのマスクをつけましょう。

② 換気しながら開封する

吐いたものにウィルスが含まれていることがあります。乾燥したウィルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気できる場所で袋を開けましょう。

③ 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどで拭き取ります。取り除いた汚れにはウィルスが含まれているおそれがあるので、汚れを拭き取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密閉して捨てましょう。



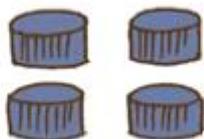
④ 消毒液を作る

塩素系消毒を0.1%の濃度に薄めます。製品の記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……



水 1L

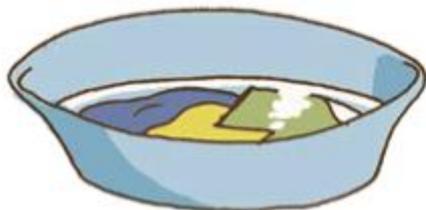


消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ4杯
(1杯5ml)
(製品濃度6%の場合)

★注意★

色落ちします
塩素系消毒薬は、衣類に付くと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法も有効です。

⑤ 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

⑥ 他のものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、他の衣類と分けて洗濯します。

⑦ 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密閉して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。

水分補給でカゼ予防

こまめな



冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。



鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウィルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく働けなくなってしまいます。するとウィルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

