

ご家庭での嘔吐処理方法

10月から4月頃にかけて、寒くなり空気が乾燥してくると嘔吐をする感染症が増えてきます。速やかに嘔吐物を処理して二次感染を予防しましょう。

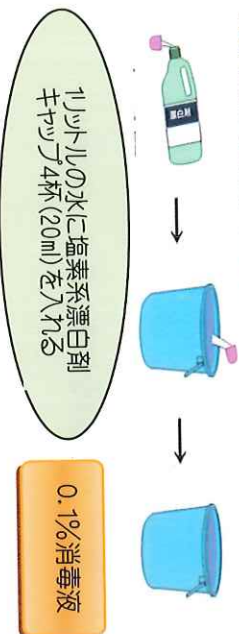
必要物品

- 使い捨てマスク
- 使い捨て手袋
- 雑巾
- バケツ
- 塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）
- ペーパーや新聞紙
- ビニール袋

※あれば使い捨てエプロン（衣服に菌やウイルスが付くのを予防できます）

方法

- ①処置が出来るように準備しましょう。
 - 嘔吐物にペーパーや新聞紙をかけ、ウイルスの蔓延を防止し窓を開けて換気します。
 - 使い捨ての手袋・マスク・エプロン（あれば）を装着して、直接嘔吐物に触れないようにします。
- ②0.1%消毒液を作ります。



③嘔吐物を取り除き消毒します。

- 嘔吐物は外側から内側に向けて集め、ビニール袋に入れて口を閉じます。
- 消毒液に漬け蓋をしましょう。10分消毒したあとはきれいにふき取ります。
- 衣服やじゅうたんなど漂白されてしまうものは熱湯消毒（85℃以上90秒）をしましょう。



④処理後は十分に手を洗い、うがいも忘れずに行いましょう。

おしえて♥ナース

「インフルエンザにかかったら」

毎年、冬に流行することが多い感染症の代表的なものがインフルエンザです。小さなお子さまがかかると重症化することもあるので、症状が出たら早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザとは？

感染力が強く、咳・鼻水・くしゃみなどで感染します。高熱や咽頭痛・関節痛の他、中には嘔吐・下痢などの症状がみられます。

〇いつから登園可能？

『発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで』が登園停止期間となります。また、園での生活は集団生活なので、咳などの症状が改善傾向であること、全身状態が回復しており、集団行動が無理せず行えることが目安となります。

無理をすることで症状が長引くこともありますので、ゆっくり過ごせる環境づくりを心掛けましょう。

敬愛学園

URL: <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4017
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛ツレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境の敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
敬愛なみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。いつでも子育ての相談に応じております。お気軽にお尋ねください。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編5号
令和6年度
11月号

感染症を 予防しよう

ご家庭での 嘔吐処理方法

おしえて♥ナース
「インフルエンザに
かかったら」

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

～ 感染症を予防しよう ～

秋から冬は寒くなるにつれ、空気の乾燥と共に様々な菌やウイルスが活発になりはじめます。この時期は、胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が猛威を振るい、流行しやすくなります。感染症対策の基本は、かからないための予防を行うことです。

* 手洗いはしつかりと *



ハンドソープをつけて流しただけでは洗い残してしまうことに…。

厚生労働省では、ハンドソープを泡立てて15～30秒間、隅々まで洗い15秒以上かけて洗い流すことを推奨しています。

洗い残しの多い部分を見ながら、ぜひ、お子さまと一緒に手洗いを行ってみてくださいね。また、ノロウイルスの場合は二度洗いが効果的です。



* うがいには2種類が効果的です *

ガラガラうがいだけでは口腔内の菌やウイルスは隠れてしまいます。グクグクうがいできれいにしたあとにガラガラうがいを行うことで菌やウイルスを出すことが出来ます。

グクグクうがいとガラガラうがいは、各3回ずつ行うとより効果が得られるといわれています。



* 免疫力を高めましょう *

“免疫力”とは…体内に害を及ぼす細菌やウイルスを見極めて排除しようとする『自己防衛機能』のことです。免疫力を高めるためのポイントを4つご紹介します。

・食事は1日3食、バランス良く！

免疫細胞の多くは腸内に存在します。



ヨーグルトなどの発酵食品や野菜などをバランスよく摂りましょう。

・適度に体を動かしましょう！

軽く汗ばむくらい運動をすると、筋肉が動いて体温が上がります。体温の上昇は、血行の促進に繋がりがり血液の中の細胞が活性化します。活性化した細胞は、体内に入ってきた様々なウイルスと戦い、丈夫な体をつくるための手助けをしてくれます。



・睡眠はしつかりと！

よく眠ると成長ホルモンが分泌されます。



身長を伸ばすだけでなく、傷ついた細胞を修復したり、代謝を高めたりしてくれます。

・親子の会話を大切に！

親子の会話を増やしたり、一緒に散歩をしたり…コミュニケーションを多くとるようにすることによってメンタル面での安定につながります。



～ 予防をしつかりと行い、



元気に過ごしてまいりましょう～