

# ほけんだより

綾瀬ゆめっこ保育園  
2021年11月19日

朝夕肌寒くなり、日中との気温の差を感じます。そんなことはあまり気にも留めず、子どもたちは外が大好き。雨が降っていない時は、戸外遊びを満喫しています。すっきり晴れ渡った青空も気持ちいいですね。

季節の変わり目でもあり、コロナ禍でもありますし、体調を崩さないように元気に過ごしたいものです。



## (手洗い・うがい) 子どもたちの様子

戸外遊びから帰って来ると、真っ先に手を洗いにいく子どもたち。そして、幼児さんはガラガラうがいも上手になってきました。石鹸で綺麗に手を洗ったり、ガラガラとうがいをしたりしてばい菌をやっつけています。病気予防の為に、習慣づけていくことが大切だと思います。



免疫力アップ

## うがいのポイント

効果的なうがいは、ブクブクうがいとガラガラうがいです。まず、ブクブクうがいをして口の中を綺麗にします。次に、のどの奥の方まで水が届くように上を向いてからガラガラをして吐き出します。これを3回繰り返しましょう。



子どもの免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること・十分な睡眠を取ること・バランスの取れた食事をとることが大切です。また、笑うことは、免疫力アップにつながります。大声で笑ったり、作り笑いをしたりするだけでも、細胞が活性化されるそうです。コロナ禍でもありますが、会話を楽しんで、笑って過ごしたいものですね。



## 厚着になっていませんか？

朝晩はずいぶん寒くなりました。子どもたちの服装は、少し厚着になっていませんか？活発に動く子どもたちは、厚着をしていると汗をたくさんかき、汗が冷えると風邪をひく原因にもなります。重ね着などで衣服が調節できるようにし、昼間は薄着で過ごせるようにしましょう。



## おでこは冷やさなくてもOK？

熱がある時におでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートや濡らしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。



## 嘔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「ウイルス性胃腸炎」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、嘔吐物がついた衣服等は洗わずに密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をして頂くよう、ご理解とご協力をお願いします。

### 1・マスクをつける

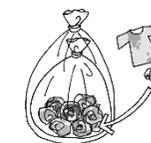
素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

### 2・換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると感染することがある為、必ず換気が出来る場所で袋をあけましょう。

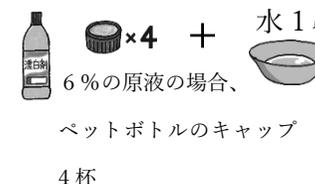
### 3・汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれている恐れがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



### 4・消毒液を作る

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



### ◎注意 色落ちします

酸素系漂白剤は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

### 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、しっかり消毒液にひたします)

### 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封して捨て、最後に手を流水と石鹸で良く洗いましょう。)