



ほけんだより 1月号

こども園めばえ

あけましておめでとうございます。

今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいでしょう。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。

吐いた!

おう吐時のケア、知っておきましょう

- 1 吐いたものを口から取り除く



口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。

うがいをさせたり、濡らしたタオルで口の中をぬぐったりして口の中をきれいにしましょう。

- 2 静かにさせて、様子を見る



安静にさせて様子を見ます。

寝かせる場合は、吐いたものがのどに詰まらないよう、横向きにねせましょう。

嘔吐や下痢の状態が続くと、気付かないうちに脱水状態になってしまっていることがあります。いつもと様子が違うときは早めの受診を心がけましょう。

※園では嘔吐、下痢、軟便等の症状がみられる場合は、普通便になり食欲もあり、普通食が食べられるようになるまで登園を控えてもらっています。



嘔吐物の処理方法

嘔吐物(おうとぶつ)は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。



用意する物

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・雑巾
- ・ビニール袋
- ・消毒液(塩素系漂白剤など)
- ・使い捨てエプロン(あれば)

手順

- ①手袋(できればひじまで隠れるもの)をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液(漂白剤等)などを薄めて拭きます。
- ④処理の後は十分な換気を行きましょう。

嘔吐物の付いた衣類の洗い方

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。



豆まき、ちょっと工夫しましょう!

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

こんなものにも要注意!

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



●落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。

●水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。

