

健康だより

～ 2021年 5月



～気温の変化が激しい季節です～

なかなか気温が定まらなかった、4月でした。保育園では発熱や咳やおなかの風邪がの報告がちらほら。5月は、初夏の汗ばむ陽気が増えていきます。外遊びは楽しくなりますが、体調管理が大変な時期ですね。入園・進級から1ヶ月が経ち、そろそろ疲れも出る頃です。園では、戸外でしっかり活動し、乳幼児期の心と体の基礎を養っていきます。元気に遊ぶためにも、毎朝のお子様の体調をしっかりと確認し、気になる事は担任や看護師までご相談ください！



病気の予防、手洗いを忘れずに！

手洗いは、病気の予防にとっても重要です。手に付いたばい菌やウイルスを、体に取り込まないため、しっかり手洗いをしましょう。イヤイヤ期のお子様には、かわいい石けんやお気に入りのタオルを準備したり、お家の方と楽しく歌ったり会話をしながら手洗いの習慣をつけていきましょう。

◎こんな時には手洗いです！

遊んだ後、トイレの後、動物を触った後、食事の前、
オムツやお鼻を触った後、お外から帰った後など・・・

※皮膚の弱いお子様も多いので、石鹸で洗った後はしっかり流しましょう！
肌荒れも感染症の原因。皮膚の保湿を心掛け丈夫な肌を作りましょう！



さあ、みんなで手をあらおう!!



下痢の困ったな・・・

日頃の手洗いはもちろん、胃腸炎ウイルスや細菌が調理済みの物に入ると、知らないうちに食べ物が汚染されてしまい、家族中に胃腸炎の感染が広がります。大人の体調不良時は、出来るだけ調理を避け身体を休めましょう。

胃腸炎に感染すると、目に見えないウイルスの糞便への排出が、場合3週間程度続いてしまいます。時間を置いて、家族内に感染が広がるのはこのためです。

洗濯物は……

おう吐物や排せつ物がついたシーツやタオルなどは、汚物を流水でしっかり洗い流した後、消毒や加熱殺菌をしましょう。その後、洗濯機の利用は他の洗濯物とわけて、最後にするようにしてください。



掃除は……

感染者が出たときは定期的な消毒が必要です。多くの方が触る蛇口のハンドルやドアノブ、手すりなどは、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒し、10分後に水ぶきをするようにしましょう*。

色落ちが気になる布製品などは、消毒したい場所が85℃以上になるように、お湯やスチームアイロンの蒸気などを使って殺菌してください。

※次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐らせる性質があるため、とくに念入りに。



次亜塩素酸ナトリウム消毒液はペットボトルで簡単につくれます

台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合の作り方

通常のお掃除用

●調理器具やドアノブ、手すりなど

0.02%

キャップ
1杯弱

1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯弱(5mℓ)の漂白剤を加える

汚染がひどい場所用

●おう吐物やふん便が付いた床、衣類など

0.1%

キャップ
2杯

500mℓのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10mℓ)の漂白剤を加える

- 使用する時は十分な換気。また酸性のものを混ぜると有毒な塩素ガスが発生するので、絶対に混ぜないように。
- ビニール手袋などを使用してください。皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。目に入った場合も直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- 金属に使用した場合は錆びることがあるので、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。

出典一覧

- SARAYA家庭用品情報：できていますか？清潔手洗い
- ノロウイルス対策ここがポイント 川崎市保健所
- ノロウイルスによる感染症・食中毒をみんなで防ぎましょう 川崎市多摩区役所保健福祉センター衛生課