



しあわせの丘こども園
令和6年11月25日

今年も残すところ約1か月となりました。気温が下がるにつれて、空気がどんどん乾燥してきます。乾燥は、ウイルスや細菌の増殖を促し、インフルエンザを始めさまざまな病気の感染が心配される時期です。まずは、規則正しい生活の習慣づけや、うがい手洗いをしっかりすることで病気にならないよう予防することが大切です。年末に向け体調に気をつけて過ごしましょう。



<皮膚のケアについて>

湿度が50パーセント以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱いものを少量、よく泡立ててから使ってください。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。かゆみが強い時はぬるめの温湯で入浴しましょう。

★乾燥対策のポイント★

加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い衣類は綿素材など通気性がよい物を選びましょう。特に、乳児の時期は、冬場だけでなく1年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談してお子さまの肌質や月齢にあった保湿剤を見つけておくのも良いでしょう。

<下痢便や嘔吐について>

寒い季節になると、ウイルス性（感染性）胃腸炎になるお子さまが増えます。ウイルス性（感染性）胃腸炎には、アルコール消毒は効果がなく、対策として「石鹸と流水での手洗い」といった基本的な予防が重要になってきます。30秒ほどかけて指先・指の間・手の甲・手のひら・手首を丁寧に洗いましょう。

保育中に、下痢便が出たり、嘔吐をされたお子さまは、お迎えのご連絡をさせていただくことがあります。下痢や嘔吐で汚れた衣類は、感染拡大防止のため、園では洗わずにそのまま袋に入れて保護者様にお返しします。ご自宅で処理をお願いいたします。

感染拡大防止のためにも主治医の意見を聞き、下痢や嘔吐がある場合は、熱がなくても症状がおさまるまで自宅でゆっくり休んでください。（下痢や嘔吐など症状が24時間以上ないことが望ましいとされています。）

★ご自宅での汚れた衣類の洗濯時の注意点★


使い捨てマスクと使い捨てビニール手袋を使用しましょう。嘔吐物や下痢便で汚れたところは使い捨てできる布や紙で拭き取り、拭き取った物はビニール袋に入れ密閉して捨てましょう。その後、衣類を消毒してください。

① 衣類を消毒液で消毒する場合

500ml ペットボトルの水にペットボトルのキャップ2杯の次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）を混ぜて消毒液を作ります。衣類を消毒液に10分以上浸してください。（衣類の色落ちの可能性がありますのでご注意ください。）

② 衣類を熱湯で消毒する場合

85℃の熱湯に1分以上浸して下さい。

 消毒後、すすいでから他の衣類とは別に洗濯をしてください。