



1月 ほけんだより



2026年1月

発行

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで新しい1年が幕をあけました。
今年もうがい手洗いで感染予防をしながら元気に過ごしましょう。

吐いた！

しっかり消毒して、ごみは密封して捨てましょう

これからの季節ノロウイルスが流行します。感染力がとても強いのでしっかり消毒をして感染を防ぎましょう。

①換気をして処理に必要な物を準備する

吐いた後には空气中にウイルスが飛散しています。すぐに換気をしましょう。
次に消毒液や雑巾やペーパータオルを用意し使い捨てエプロンとマスクを着用します。使い捨てエプロンがなければ大きいビニール袋の底を頭の大きさに切ってポンチョの様にしてもいいと思います。



消毒液の作り方



水 1ℓ

キッチンハイターをペットボトルのキャップ4杯

②外から中心に向かって拭きとる

吐いたものはペーパータオルなどで外から中心に向かってふき取り、塗り広げないように注意します。拭き取った物は二重にしたビニール袋に入れ密封して捨てます。
この時、中の空気を抜くと菌が飛んでしまうので、空気は抜かないようにしましょう。



③消毒した後水拭きをする

吐いたもので汚れたところを、消毒液で浸した布で外から中心に向かって拭きます。その後、水拭きで消毒液を拭き取ります。
その後、手袋・マスクも密封したビニール袋に入れて捨てます。



低温やけどに注意しましょう



寒くなってくるとカイロや湯たんぽなどで低温やけどを起こすことが増えてきます。
使い捨てカイロは一般的に50℃くらいになります。
この温度は3分間押し付けると低温やけどを起こしてしまいます。低めの42℃でも6時間触れていると低温やけどを起こします。
低温やけどは少しひりひりしたり、赤くはれたりするだけですが実際には深い所まで及んでいることがあるので注意が必要です。
子どもは上手く言えないので、皮膚のはれが長引く時は急のため皮膚科を受診しましょう。

低温やけどを防ぐには

●子どもに使い捨てカイロを使う時は厚手の洋服の上からにし、様子を見ながら短時間にしましょう。



●ホットカーペットや電気毛布でも低温やけどを起こすことがあります。長時間の使用は止めましょう

低い温度でも時間が長いと深くやけどしてしまいます。

しもやけ・あかぎれしっかりケアしましょう



しもやけは手足が冷えて血行が悪くなると起こります。特に雪遊びなどで、冷たく濡れた時間が長いと起こります。また、乳児で靴を履かずに外出している時にも起こることがあります。

なってしまったら

患部をぬるま湯で温め血行を良くしましょう。入浴して全身を温めても良いです。ひどい場合は皮膚科に受診しましょう。



あかぎれは手足の皮膚の乾燥で起こります。手は外気に触れている時間が長く、手洗いなどで皮脂がとれて乾燥しがちです。また、足はホットカーペットや床暖房で長時間温められて乾燥が進むことで起こります。

なってしまったら

手を洗ったら、保湿クリームで保湿しましょう。
こすりてしまうと痛むので優しく塗ってあげましょう。
足も一緒に塗って靴下で保護してあげましょう。

『予防接種はすすんでいますか?』

公費での接種期間の短い麻疹・風疹・水痘などは早めに受けましょう。日本脳炎やおたふくかぜもご検討下さい。

●麻疹・風疹

第一期 1歳誕生日～2歳誕生日前日まで

第二期 就学前の1年間(ひまわり組)

●日本脳炎

第一期 3～7歳6ヶ月

●水痘(水ぼうそう)

1歳誕生日～3歳誕生日前日までに2回接種

●おたふくかぜ

第一期 1歳以降(第一期接種から4週間開ければ2回目接種可)

第二期 5～7歳未満