

# ほけんだより

千代田区立いすみこども園 令和8年1月

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ましょう。子どもたちが元気に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法をお伝えしていきます。

## 【感染性胃腸炎について】

ノロウイルスやロタウイルスが原因で、吐き気・嘔吐、下痢・腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もある感染症です。数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まることが多いです。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても嘔吐してしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら水分を少量ずつ与え、脱水を起こさないようにしましょう。下痢症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐から始まって出る場合もあります。

※登園の目安として、嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれることになっています。

また、登園時に、乳児部は「登園届」、幼児部は「出席停止解除願い」の提出が必要です。

## 嘔吐物や汚れた衣類を処理するには・・・

嘔吐物は、二次感染を防ぐために速やかで適切な処理が必要です。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。片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行うようにしましょう。

### ・用意するもの

●塩素系消毒剤【嘔吐処理時 濃度 0.1%（1000ppm）500mℓ のペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10mℓ）の 塩素系漂白剤の原液を入れる。】

●ペーパータオル（汚物を拭きとる。他に新聞紙、トイレットペーパーなど） ●ビニル袋（大きめ）2枚

●使い捨てのビニル手袋、マスク、エプロン ●ペットボトル（500mℓ 用意） ●バケツ

### ・手順

①ペーパータオルで嘔吐物を覆い、塩素系消毒剤をかけ、嘔吐物を外側から内側に向かって取り除きます。

嘔吐物をビニル袋に入れ、密封する。処理時に使用した手袋も一緒に破棄する。同時に十分な換気を行う。

②再度嘔吐した周りをペーパータオルで覆い、塩素系消毒剤をかけて10分間放置する。

③10分以上放置したら、きれいに拭き取り、手袋、エプロン、マスクを取り外し、まとめて破棄する。

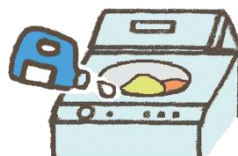
片付け後は、必ずしっかりと手洗いをする。

## 汚れた衣類は・・・

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



# 【睡眠について】

## 脳と体の休息

日中の活動で疲労した脳の体を休ませて、回復させます。



## 成長ホルモンの分泌

体の成長や、細胞を修復させるホルモンの分泌を促します。



## 記憶の整理・定着

その日に学んだ知識や経験が整理されて、脳に記憶されます。



## 「朝は明るく夜は暗く」が乳幼児の脳には大切

乳幼児の脳で特に大切なのが朝に明るい太陽の光を浴び、夜は暗く静かな環境を与えることです。毎日規則正しく過ごすことで睡眠と覚醒のリズムがつくられ脳の中の体内時計が正常に動き出し、体内時計を整える物質が、タイミングよく分泌されるようになります。すると、朝に目が覚め、夜に眠くなる脳を育てることができます。



## 十分な睡眠確保を！

「食が細い」「便秘」「けがが多い」などの子どもの不調は、睡眠が原因の場合があります。

不調がある子どもの生活を見ていると、睡眠時間が足りないことも多いので、子どもの年齢に合わせた十分な睡眠時間を規則正しくとるようにしましょう。

### 子どもに必要な睡眠時間

