

# ほけんだより 1月号

2026年1月13日  
野上あゆみ保育園 妻藤

年末年始のお休み期間は楽しく過ごせましたか？

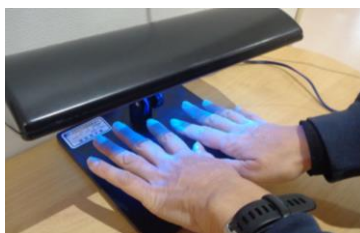
A型インフルエンザが広がった幼児クラスでは仲の良い子ども同士で広がっているようでした。これからは、嘔吐下痢などの胃腸感染症も出やすい時期です。



予防して元気な毎日が過ごせるようにしたいですね。

## 手洗いの話

ブラックライトを使って手洗いの話をしています。お迎えの時に大人が体験して子どもと一緒に結果を見て下さいね



- ① 手洗い前に特殊ジェルをつける
- ② 石鹸を付けていつものように手を洗う
- ③ ブラックライトを手に当てる

- ・汚れているのは、指の間、爪の周り、意外に手首も汚れています。
- ・特殊ジェルの部分が光って見えるので、洗い残しを確認できます
- ・子どもではなく大人が使って下さいね

子どもは上手な手洗いをする事が出来ないなので、家へ帰った時は手洗いやうがいを大人と一緒にいき習慣にして、感染症を予防しましょう。

## 嘔吐下痢時のホームケア

- ・水分補給はゆっくりと…最初はスプーン1杯から。吐かなければ少しずつ量を増やしていきましょう。経口補水液（OS-1）などがおすすめです。
- ・嘔吐症状が改善し、下痢が治まってくれば食事摂取を開始しましょう。お粥、うどん、スープ、バナナ、すりおろしたりんごなどがおすすめ
- ・生野菜、柑橘系のくだもの、菓子パン、脂っこいものは避けましょう

## 家庭内で感染を広げないために

- ・手洗い、うがいをする。
- ・タオルを共有しない。
- ・トイレはふたを閉めて流す。
- ・汚物の処理をする時は手袋、マスクを着用する。

体調不良で休んだ後の登園の目安は、症状がなくなり、いつもどおり活動ができています。戸外遊びしないでください、や、普段は飲んでいる牛乳を飲まないでください、通常の状態ではありません。  
全身状態が良好であることです。



## 保育園の薬の預かり

保育園では、基本は薬を飲むことは出来ないことになっていますが、子どもの体調を早く回復できるようにお手伝いをするものです。しかし、食後の慌ただしい時間に薬を飲む事は極力避けたいと思います。出来るだけ保育園での薬の預かりが無いように保育園に通っていることを伝えて1日2回の処方をお願いしてみるなどのご協力をお願いします。