

ほけんだより 1月

めぐみの木病児保育室

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。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。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

どうしよう! ? 耳や鼻に物が入ってる!

子どもは、好奇心旺盛で判断力が未熟なため、鼻や耳の穴を自分で触っているうちに、小さな物や玩具を入れてしまうことがあります。痛みや違和感があれば、すぐに気づけますが、何も症状がない時は、時間が経ってから発見することもあります。来月3日は「節分」ですが、小さい豆による事故が起きぬよう、小さな子どもから目を離さずに楽しみましょう。



「入れちゃダメ」「すぐ教えて」と教える

乳幼児の手の届く範囲に小さな物を置かないようにすることが基本ですが、普段から耳や鼻に物を入れてはいけないと、しっかり伝えておきましょう。また、もし何かを入れてしまったら、すぐに大人に伝えるように教えておくことも大切です。耳や鼻の穴の中に入っている物を発見した時は、無理にとろうとせず、耳鼻咽喉科を受診して、とってもらいましょう。自分で取ろうとすると、かえって奥に押し込んでしまうことがあります。



豆まき、ちょっと工夫しましょう

古くから豆には邪悪なものを退ける力が宿っていると信じられ、大豆をまいて邪気を払う習わしが豆まき(節分)の由来だそうです。邪気を払って福を呼び込む伝統的な行事ですが、大豆は上記のような事故以外にも、喉に詰まらせる窒息の恐れや、誤嚥(砕けた豆が気管に入ってしまう)の恐れもあります。また地域によっては、落花生で豆まきをするところもあり、アレルギー(アナフィラキシーショック)の心配もあります。そのため、3歳未満の子は豆を食べないことが推奨されています。3歳以上の子が豆を食べる場合にも、必ず大人の近くに座らせ、水分と一緒にゆっくり食べる様にしましょう。



子どもが吐いた! 慌てないために...

冬季はウイルス性胃腸炎が流行しやすい季節です。嘔吐物や便から感染する事が多いので、早めの処理と消毒が肝心です! 子どもは、症状を細かく伝えられない場合が多く、少しの刺激で吐いてしまう事があるので、使い捨てマスク・手袋、台所用漂白剤(塩素系)、ビニール袋などは常備しておきましょう。

●胃腸炎どうやってうつる?

主な感染経路は、オムツを替える際に便に触れ、その手で口や鼻に触れてしまう①経口感染、感染者のくしゃみや咳などに含まれるウイルスを吸い込む②飛沫感染、ウイルスが付着しているドアノブやスマートフォンなどに触れ、その手で目や鼻・口に触れる③接触感染の3つです。また、嘔吐物をそのままにしておくと、乾燥したウイルスが空気中に拡散し、それを吸い込むことで感染する場合があります。



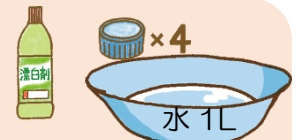
●嘔吐物の片付けは何に注意する?

感染リスクが色々な所に潜んでいるため、換気をしてマスク・手袋をした状態で行います。嘔吐物はペーパータオルで外から中に向かってふき取り、ゴミ袋を二重に密閉して捨てます。嘔吐物が取り除けたら、消毒液を浸した布で外側から拭きます。その後、水拭きで消毒液も拭き取りましょう。衣類についた汚れは予め、ペーパータオルで拭きとります。汚れが取れたら、衣類を広げ、しっかり消毒液に1時間程浸します。その後、他の物と分けて洗濯をしましょう。感染予防のため消毒・片付けをした後は、必ず手を洗いましょう!



<消毒液の作り方>

水1L+台所用漂白剤原液をペットボトルキャップ4杯



※この消毒方法は、塩素を使用しているため、衣類に付くと色落ちすることがあります。85℃以上の熱湯に90秒浸ける消毒方法もあります。