

# すこやか

10月号  
未広認定こども園  
保健室

だんだん肌寒さを感じる日が増えました。1日の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなります。日中は過ごしやすく外での活動もしやすい季節ですが、これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けないじょうぶな体作りを心掛けましょう。

## 感染性胃腸炎は11月～2月に集団感染の起きやすい時期です！

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに受診し、脱水症状、こまめな水分補給を心がけましょう。

また吐物や便には多量のウイルスが含まれているので、ビニール袋を2重にして処理し(手袋・マスク・ガウン代わりの100円ショップのレインコートなどの使い捨てグッズの準備をしておく)と安心・便利！)、片付け後は、手洗い・うがい・部屋の換気をしっかりと行ってください。

症状が治まってからも1ヶ月近く便にウイルスが排泄されます。交換後のオムツの扱いに注意し、石けんでしっかり手洗いを！吐物や便が衣服に等に付着した場合は、85℃の熱湯に1分以上つけるか、塩素系漂白剤(水3ℓに漂白剤10ml)をうすめ30分消毒します。(色落ち注意！)消毒ができたなら洗濯機にいれても大丈夫です。

吐物や便がついた場所も消毒を行います。(水1ℓに漂白剤10ml・ペットボトルキャップ2杯。衣服の消毒とは濃度が違うので注意！)大変感染力が強いため、換気も重要です！家族間の感染にもご注意ください！



以前(今年度5月)もお伝えしていますが、嘔吐の際の消毒・処理は十分に気を付けて行いましょう。

## 吐いた！ しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

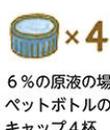
吐いたものには、ノロウイルスなどが含まれている可能性があります。きっちり消毒して、感染を防ぎましょう。

### 1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾(捨てられるもの)を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



水 1ℓ

6%の原液の場合、ペットボトルのキャップ4杯

### 2 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

### 汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



### 3 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

### 4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐは0.01ほどしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

### 生まれてすぐ

視力 0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

### 1歳

視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

### 3歳

視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

### 5歳

視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

## 早く治療するほど回復しやすい！

### こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

### 正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



## 気温にあわせて調節できる服装を！

肌寒さを感じる日でも、外遊びで日光にあたりとかなり暑く感じるものです。肌着は綿素材が適しており、発熱素材を使用したものは、日光の下では暑すぎるため不快です。

肌着の上には薄手の長袖を。真冬でも裏起毛のないトレーナーなどが適しています。寒そうな日には、予備の半袖と長袖の両方をご用意いただければ、園で判断し、重ね着をして外遊びを行います。寒そうでは…と心配しがちですが、子どもたちは常に動いて遊び、どちらかというと暑がりです。暑く不快であることから不機嫌になることも多くあります。気持ち良く過ごせるよう薄着をこころがけるといいですね。

