



Social Welfare Corporation
KUJIRA



ほけんだより 1月号



2026年1月21日
上ノ丸くじら保育園
ほけん担当

年末年始は行事も多く、大人も子どもも生活リズムが乱れやすい時期です。

1年の大事な始まりの1月、「起床！3食！就寝！」を決まった時間で繰り返し、元気に過ごせる生活リズムを整えていきましょう。



手はきれいかな？



様々な感染症が流行する冬。予防するための基本的な対策は手洗いです。手を洗う時には石鹸を使い、丁寧に洗うことが大切です。

正しい手洗いを身に付け、健康で過ごせるようにしましょう！



感染性胃腸炎



この時期、子どもたちの間で特に流行するのが、嘔吐や下痢を引き起こす「感染性胃腸炎」です。インフルエンザとは異なり、アルコール消毒が効きにくく、たった少量のウイルスでも簡単に広がり、猛威を振るう感染症です。

嘔吐

突然始まることが多く、数時間～半日程度で落ち着くことが多いです。



下痢

水のような便が頻繁に出ます。ロタウイルスの場合は白っぽい便（米のとぎ汁のような弁）が出るのが特徴です。



発熱

37℃～38℃台の熱が出る場合があります。（熱が出ない場合もあります）



嘔吐物の処理



- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などで嘔吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウムを薄めた消毒を、嘔吐物があった部分にかけて10分ほど放置する。再度拭く。

※嘔吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間付けてから洗濯する。