

1がつ ほけんだより

令和5（2023）年1月号 わかばこども園 稲垣陽子

1月の保健行事

- 11日(火)乳児身体測定
- 12～16日(水～月) 幼児身体測定
- 18～24(水～火) ほけんの話



寒さの厳しい季節です

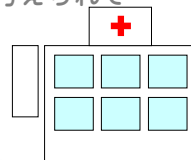
1月は二十四節気の「小寒」「大寒」があり、最も寒い時期です。健康に気を付けて一年のスタートを切りましょう。

インフルエンザ…症状と検査

症状 高熱（38～40℃）、関節や筋肉の痛み、全身倦怠感、咳、鼻水、のどの痛みなどの症状があります。

検査のタイミング インフルエンザの迅速診断キットは、ウイルスが体内で一定量に増殖するまで（一般的には発症後12～24時間以内）「陰性」になる場合があります。そのため検査は、発症後12～48時間前後が最適と考えられています。（発症後3日以上経過した場合もウイルス量が減少し始め陰性になる可能性があります。）

治療のタイミング 抗インフルエンザ薬はウイルス増殖を妨げる薬なので、ウイルス量がピークを迎えて以降（発症後48時間以降）は効果が期待できません。



嘔吐・下痢のときはどうする？

家族中で感染が広がる恐れが！

汚れた所は完璧に消毒する

消毒剤を作る。
水 500ml +
台所用漂白剤
(ペットボトルキ
ャップ2杯)

吐いたもの
を取り除く。
*マスク・
手袋着用



吐いた所を
キッチンペ
ーパー等で
覆い消毒剤
をかけ10～
15分おく。



ゴミ袋を二重
にし、しっかり
結んで捨てる。
*消毒の際に使用
したマスク・手袋も

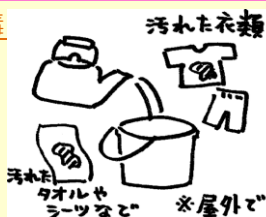


丁寧に手を
洗う。



布製品の消毒

熱湯に1分以
上つけてから
洗濯します。



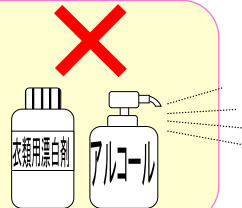
便器周りの消毒

台所用漂白剤を薄めて便
器周り（ドアノブやレバ
ーも）を拭きます。*汚物
を流す時はトイレの蓋をし
ます。



効果のない消毒薬

衣類用の漂白剤やアル
コール消毒は、感染性胃
腸炎のウイルスには無
効です。



吐いた後は・・・できる年齢ならうがいをします。衣服をゆるめ、暖かくして休ませましょう。（乳児は吐物で窒息しないように横向きに寝かせます。）お茶などをすぐに飲ませると次の嘔吐を誘発することがあるので、吐き気がある間は飲食を控えましょう。（どうしても喉が渇く時は氷をなめるなどしてください。）

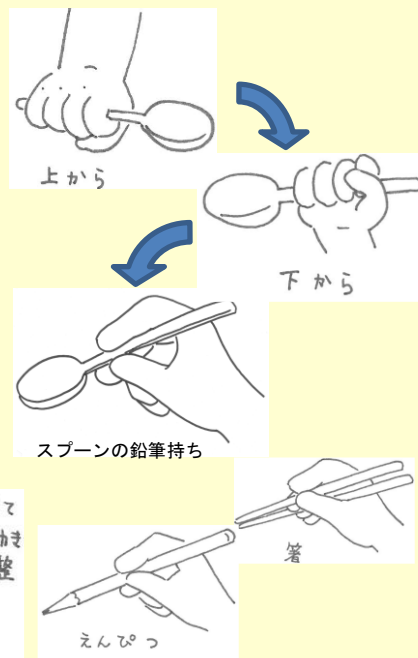
箸・スプーンの持ち方

1月の幼児クラス向けのほけんの話で食事のマナーについて話をします。5歳児には箸の持ち方についても伝える予定です。

箸の持ち方は、スプーンの持ち方が基本になります。近年、箸の使い始めはスプーンを鉛筆持ちでしっかりと使えるようになってからが望ましいと言われるようになりました。大きくなってから「鉛筆や箸を持つのが苦手」という子ども達は、スプーンの鉛筆持ちの経験が不足している可能性が考えられます。

鉛筆持ちまでに、上から柄をわしづかみ、下から握りの2つの段階があります。それぞれの段階で、次に必要な動き（手首の返し方等）を習得しています。また、食事の場面に限らず、手遊びや砂遊び・粘土・ブロックなど様々な経験も指先の細かい動作に繋がっています。

もう〇歳だからと箸の使い始めを焦らず、じっくり様々な動作を遊びや生活の中で経験することが大切です。



様々な動作の例

