

# 1がっ ほけんだより

令和6(2024)年1月号 わかばこども園 稲垣陽子

## 保健行事

10~12(水~金) 幼児身体測定  
15、16(月、火) 乳児身体測定  
17、19、22、30 ほけんの話

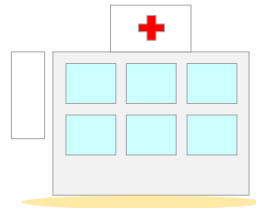


## インフルエンザ…検査と治療のタイミング

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「陰性」になる場合があります。検査は発症後12~48時間前後が最適といわれます。なお、発症後3日以上経過するとウイルス量が減少し始め「陰性」になる場合があります。また、治療に使われる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(発症後48時間頃)を迎えて以降は効果があまり期待できません。

そのためインフルエンザかな?といった症状(高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、咳、鼻水、のどの痛み、嘔吐や下痢を伴うことも)が見られたら発症後12~48時間までをめどに受診をしましょう。

\*感染が判明したら早めに園にご連絡ください(教育委員会に発生数を報告する必要があるため)。通園許可証が必要です。



## 嘔吐の消毒はしっかりと

家族中で感染が広がる恐れが!



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

吐いたものを覆い、広げないように除去。  
\*マスク・手袋着用



吐いた所を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、しっかりと結んで捨てる。  
\*消毒時に着用したマスク・手袋も



丁寧に手を洗う。



### 布の消毒

熱湯に1分以上つけてから洗濯する。



汚れた衣類

タオルやラーツなど

\*屋外で!

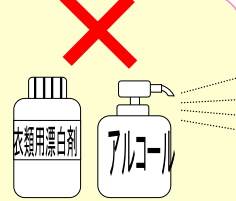
### 便器周りの消毒

台所用漂白剤を薄めて便器周り(ドアノブやレバーも)を拭く。  
\*汚物を流す時はトイレの蓋をする。



### 効かない消毒薬

洗濯に使う衣類用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。



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、暖かくして楽な体勢をとらせませす。寝かせる際は吐物で窒息しないように顔を横向きにします。水などを嘔吐直後に飲ませると次の嘔吐を誘発することがあるので、吐き気がある間は控えましょう。喉が渇く時はうがいや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・動かし方はスプーンの鉛筆持ちとほぼ同じで、人差し指と中指2本の同時の曲げ伸ばしが動かし方の基本です。近年、箸を使い始めるのはスプーンを鉛筆持ちでスムーズに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不足の可能性が考えられます。

またスプーンの鉛筆持ちの前段階として、手づかみ食べ、上から柄をわしづかみ、下から握りがあります。それぞれの段階で、手首の返し方等に必要動きや感覚を習得しています。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

手のひねり



目で見なくても手の位置がわかる。

力加減すくい方



目で見て手の動きを調整



### スプーンの持ち方の成長

