



ほけんだより

11月号

2023年11月1日 富良野市立保育所

秋が深まり、紅葉が盛りを迎えています。富良野市内では、ヒトメタニューモウイルスやインフルエンザの流行が聞かれますが、胃腸炎などの感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気をつけましょう。11月15日は七五三です。七五三は、子どもが3歳、5歳、7歳になったことをお祝いする行事です。昔は栄養のある食べ物が少なく、よいお医者さんもいなかったため、病気で亡くなる子どもも多くいました。七五三のお祝いを通して、健やかに成長する喜びを感じられるといいですね。

今月も手洗いとうがいを心がけ、元気に過ごしましょう。



**家族みんなで
ガラガラうがい**

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

**知っておこう
おう吐物の処理**

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 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おう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

正しいケアで 目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側に向かってふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。