



# ほけんだより



令和8年1月30日  
すみだこども園

先日から雪が舞い、本格的に冷え込む季節になってきました。  
暦の上では2月3日の節分の次の日が立春です。春はもうそこまでやってきます🌸  
子どもたちは寒さに負けず、元気いっぱい園庭遊びを楽しんでいます！  
手洗い・うがいを徹底し、感染予防をしながら元気に過ごしたいですね。  
しかし、子どもの発熱は急に起こることがあります。  
そんなときの発熱等に対する知識を、載せさせていただきます！！



## 子どもが吐いたら……

**ここを確認！**

- おなかを痛がる、また、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べた物は何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

**何度も吐き続けるときは……**

- 様子を見ながらスプーンなどで少量の水分を繰り返し与える
- 吐いた物が気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

**吐き気が治まったら……**

- 子ども用イオン飲料、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませ、徐々に増量する

## 発熱の応急手当て

熱の上がり始めは

### 1 熱を測る



熱があるときは、正しく熱を測り、服を着せ、体を温める。

### 2 下着を替える



熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。

### 3 こまめに水分補給



飲むようなら、さゆや子ども用イオン飲料で水分補給を。

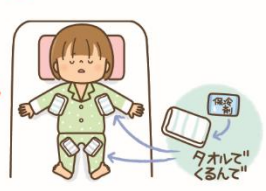
熱が上がりきったら

### 1 1枚脱がして涼しく



体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。

### 2 体を冷やす



保冷剤をタオルなどでくるみ、わきの下や足の付け根に当てる。

### 3 こまめに水分補給



熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

## おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック！



ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。塩素系消毒液は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。



### しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

### きっちり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物を取り除きます。

● **衣類は**  
消毒液につけて消毒するか、85℃以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものとは分けて洗濯します。

● **おう吐物が付いた床や家具**  
消毒液を湿した雑巾でふき取り、その後、水ぶきします。

### ごみをびっちり密封



おう吐物をふいたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてから、しっかり密封します。二重にすると安心です。可能なら、ごみは回収日まで外に保管しましょう。