



# 1月のほけんだより



令和4年度  
いぬかいこども園  
第10号

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？  
寒さも厳しくなっています。新型コロナウイルスも依然、猛威をふるっています。寒くて乾燥するこの季節は、細菌やウィルスにとっては好都合。体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

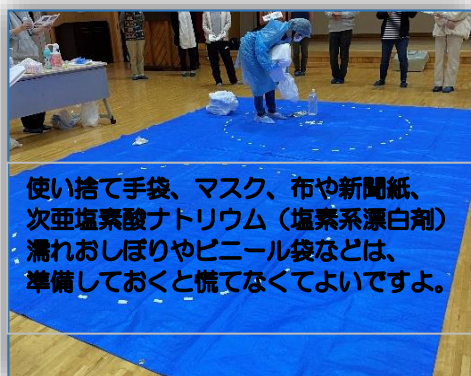


## そのブルブル、なんのため？



- 寒いとき・・・人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒い時には体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。
- 感染症にかかったとき・・・ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは、「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウィルスなどの病原体は熱に弱いので、筋肉の震えで体温を上げようとしています。
- 怖いとき・・・恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。

法人内で11月に感染症対策の研修会を行いました。写真は、おう吐処理実演の様子です。



使い捨て手袋、マスク、布や新聞紙、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）濡れおしぼりやビニール袋などは、準備しておく慌てなくてよいですよ。

## 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の感染によって起こります。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、使い捨ての布や紙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）を薄めた消毒剤で、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、消毒剤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。



### 1月の身体計測

1月24日（火） 0、1、2歳児  
1月25日（水） 3、4、5歳児

