



11月ほけんだより



令和5年11月号

矢田野こども園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも、秋から冬への移り変わりを感じているようです。インフルエンザの予防接種が始まっていますが、予防接種をしたからと安心せずに、手洗い・うがいなどの感染予防対策を行い、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

吐いた!

しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



6%の原液の場合、
ペットボトルの
キャップ4杯



水 1L

2 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



3 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。

また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着るよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

インフルエンザの予防接種が始まりました。基本2回の接種となります。かかりつけ医と相談し早めの接種を心がけてくださいね。

MR1期、2期、ヒブ・肺炎球菌・四種混合追加、日本脳炎など忘れていた予防接種はありませんか?母子手帳を確認し、忘れていたものがあれば接種してくださいね。