

# ほけんだより



紫、青、ピンクと、紫陽花の花が少しずつ色付き始め、梅雨の訪れを感じる季節になりました。紫陽花は英語でhydrangea(ハイドレンジア)と言い、「水の器」という意味があるそうです。何だか、イメージにぴったりの素敵な名前ですね。

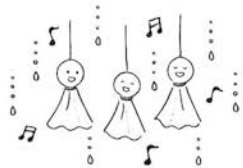
6月21日は二十四節気の一つ『夏至(げし)』です。「夏至」は1年で太陽が最も空高く昇り、最も昼の時間が長くなる日です。この為、正午前後に見える影は、1年で最も短くなります。太陽の高さがそれぞれの間の高度となる春分・秋分は、影の長さもちょうど中間の長さになります。また、最も昼の長さが短い「冬至」と昼の長さを比べると、約5時間の差があります。この夏至を境にお昼の時間が短くなり、季節が夏へ本格的に移行します。夏至の日は、地方によって様々な風習があります。たとえば関西地方では『タコ』を食べる風習があり、関東では『小麦餅』を食べる風習があります。ちなみに冬至には全国的に『ゆず湯』に入る風習がありますが、夏至にはお風呂になにか入れるという風習は特にないようです。

季節の変わり目は、天気等により気温の差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。体調に気を付け、元気に梅雨を楽しみましょう。



## 感染症情報

手足口病 3名



※手足口病は、コクサッキーウイルスやエンテロウイルスに感染後、口の中や手のひら、足の裏、肘、膝、お尻等に小さな水ぶくれが現れる病気です。口の中の水疱により、食事が摂りにくくなる事もあります。罹患した場合『医師の意見書』の提出が必要になります。また、治癒後も便にウイルスが排出される為手洗いを心掛けましょう。

※新型コロナウイルス感染症の類型変更に伴い、職員のマスク着用につきましては個人の判断とさせていただきます。但し、感染症の流行状況により、全職員マスク着用となる場合もあります。また、園児が陽性となった場合『発症の翌日から5日間、かつ症状軽快後1日間経過するまで』は登園する事が出来ません。治癒後初回の登園の際には『医師の意見書』の提出が必要になります。(昨年度までインフルエンザ罹患の際『医師の意見書』の提出は不要となっていました。今年度からは新型コロナ同様治癒後初回の登園の際には医師の意見書の提出をお願い致します。)

# 知っておこう! 嘔吐物の処理方法

嘔吐物は、二次感染を防ぐ為に速やかな処理が必要です。まずは、窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで身体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。予め嘔吐物の処理に使用する物をまとめて用意しておくで安心ですね。

## 用意する物

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・雑巾
- ・ビニール袋
- ・消毒液 (塩素系漂白剤など)
- ・使い捨てエプロン (あれば)

## 手順

- ①手袋 (できればひじまで隠れるもの) をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液 (漂白剤等) などを薄めて拭きます。
- ④処理の後は十分な換気を行きましょう。



嘔吐物の付いた衣類の洗い方  
消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。

これってOK?

## 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### ○ お勧め

リンゴのすりおろし  
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おがゆ、おじや  
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ  
消化がよくなり、水分補給にもなります。

### ✕ 避けたいもの

粕類  
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど  
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜  
消化がよくなり、水分補給にもなります。

令和5年6月1日



日の基保育園