



# ほけんだより11月号

令和5年10月30日 深谷市立幼稚園

赤や黄色に色づいた落ち葉、どんぐり、松ぼっくりなど、子どもたちも自然と触れ合う中で、秋の深まりを感じています。一方で、少しずつ朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。一日の気温差が大きくなり、子どもたちも体調を崩しがちになります。また、寒くなると、様々な感染症も増えてきます。今年は新型コロナウイルス感染症やインフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎やアデノウイルスが大きな流行になっているようですので、加湿と換気を意識しながら、こまめに正しく手洗い・うがいをして、気を付けていきましょう。

行事やイベントが続く季節です。お子さんが思いっきり楽しめるように、ご家庭でもお子さんと一緒に体調管理のご協力をお願いします！

吐いた！

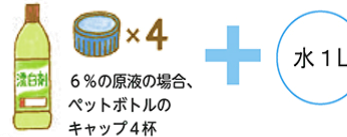
しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

感染性胃腸炎が増えています

**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



注意！

色落ちします！

塩素系消毒薬は、衣類に付くと色落ちします。色落ちさせたくない場合には、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

**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入れて密封して捨てます。

**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。

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。



**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。

## 今月のちょっとみて・みて！



### おくすり を飲むときの大切な約束

かぜや感染症が流行する時期になると、薬を飲む機会が増えますね。薬は、正しく飲まないと、しっかりとした効果が得られず、また、使い方や量を守らないと「毒」になってしまうこともあります。約束をきちんと守って、効果的に使用しましょう！

### 覚えておこう！

## 薬を飲むタイミング

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間く5分）
- 寝る前 寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

お医者さんや薬剤師さんから指示された、飲む量と回数を守りましょう。



水かぬるま湯、薬専用のゼリーなどで飲みましょう。薬の成分に反応して効果が下がったり、悪影響を与えることがあります。



家族や友達のを飲まないようにしましょう。年齢や症状によって、使用してはいけない成分が含まれている場合もあります。必ず、処方された本人のみが使用してください。

## 解熱剤、正しく使って

かぜで高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

### どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使用しましょう。



### 熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱鎮痛剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がるのがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえってかぜが長引くおそれがあります。



※ 有名な解熱鎮痛剤にロキソニンがありますが、ロキソニンは、15歳未満の小児は使用できません。半錠（1錠を割って飲ませる）でも使用できません。注意しましょう！