

11月のほけんだより

社会法人大和善隣館
やざき乳児保育園
令和7年11月



冷え込みが本格化してきましたが、思いっきり体を動かした後は、汗をかきやすく、そのままにしておくと、体が冷えて風邪をひきやすくなります。体を動かして、少し暑くなってきたなと思ったらすぐに脱いだり、寒い時に一枚羽織れたりできるように重ね着をし、衣服の調節をできるような洋服選びを心がけてみてください。着替えを細目にしたり、重ね着をしたりして体温調節をしやすくしましょう。

薄着に慣れましょう

肌寒い日が増え、つつい子どもに厚着をさせてしまいたくなりますが、本格的な寒さが訪れる前に薄着の習慣をつけておけば、自律神経が整い風邪をひきにくい体づくりができます。



下着を着ましょう

綿 100%の下着が保温性・吸収性に優れています。古くなると目が詰まって保温力が低下します。

動きやすい服装にしましょう

動きやすく着脱しやすい服装は、お子様も自ら着替えをしやすいです。

薄手の重ね着をしましょう

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら気温により調整をしやすいです。また、動きやすく元気いっぱいに遊べます。

11月は乳児突然死（SIDS）強化月間です

寒さが本格化する12月に乳児突然死の発症率が上がることから11月はSIDS強化月間となっています。

乳児突然死症候群（SIDS）とは、元気だった赤ちゃんが、予兆や病歴がなく、眠っている間に突然亡くなってしまいう症候群です。主に生後2か月～6か月に発症することが多いですが、まれに1歳以上でも発症することがあります。

原因：世界中でSIDSが起きる原因や予防法が研究されています。はっきりした原因や予防法はわかりませんが、赤ちゃんは、生後生まれたこの世界に適応しようとしています。そのため、脳や心臓の動きが不安定なることから起こると考えられています。

SIDSからお子様を守りましょう！



寝室の温度は適温ですか？

眠るとき呼吸の妨げになるものは、周りにありませんか？
仰向けに寝ていますか？

顔の周りにぬいぐるみなどあれば、取り除きましょう。眠る時は、スタイを外しましょう。

毛布や布団などかけすぎていませんか？
温めすぎはSIDSを誘発します。スリーパーなどで寒さを調節しましょう

喫煙もSIDSのリスクを高めます。周りの方にも禁煙してもらいましょう。



秋から冬にかけて感染性胃腸炎が流行いたします！ 注意しましょう

感染性胃腸炎

主に嘔吐や下痢、食欲不振、発熱などを起こす病気です。原因のほとんどはウイルスで、小児科では「お腹の風邪」と診断されることもあります。免疫が十分に育っていない子どもはかかりやすいです。特に、排泄物や嘔吐処理をした後は十分な手洗いと手指消毒を行い、二次感染、三次感染を防ぎましょう。

※ノロウイルスと診断された場合、嘔吐物1g中に10万～100万個含まれます。ウイルスが10～100個で感染します。

歯科検診のお知らせ

11月7日（金）9：00より曾山歯科クリニックの曾山医師による歯科検診を行います。お忙しい中大変申し訳ありませんが、当日は、**8：50までに登園**していただきますようお願いいたします。

正しい嘔吐処理が二次感染、三次感染を防ぎます。

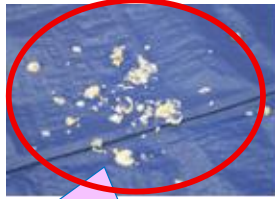
別紙で嘔吐処理の一例を配信いたしますのでご覧ください。



嘔吐処理の手順



嘔吐したら、まず部屋の換気をしましょう



床に落ちた時点で、吐物は 1.5~2m 飛び散ります。

ノロウイルスの場合

嘔吐物に含まれるウイルス量

吐物 1g 中に 10 万~100 万個含まれます

ウイルスが 10~100 個で感染します！

物品準備例



1000ppm (0.1%) の次亜塩素酸ナトリウムを作ります

ハイターキャップ 2 杯 + 水 2ℓ



- ・バケツ ・ハイター ・空ペットボトル ・キッチンペーパー（白のボロタオル）
- ・新聞紙 ・使い捨て手袋 ・使い捨てエプロン ・マスク ・アルコール手指消毒液
- ・フットカバー（シャワーキャップで代用可） ・二重ゴミ袋

1

窓を開け、必要物品（消毒液含む）を準備し、手袋・エプロン・マスク・フットカバーを装着します。



2

嘔吐物を新聞紙などで覆い、消毒液をかけます。



3

吐物を覆った新聞紙（キッチンペーパー）を外側から内側に集め、吐物をすべて取りきります。



矢印の方向に拭き取ります

ポイント

汚染を防ぐため、膝とエプロンの裾は床に付かないようにします。

4

吐物を完全に拭いたら 1 重目のゴミ袋をしぼります。縛り終わったら、手袋を外し、2 重目のゴミ袋に入れ、**手指消毒をしてから**新しい手袋に交換します。

ポイント

ゴミ袋を縛る時は顔を横に向けウイルスを吸い込まないようにします。



5

再度、汚染区域の消毒をします

ペーパータオルで汚染区域を覆いペーパーの上から消毒液を全体にかけ **10 分間放置**し、（この時は消毒効果がさがることから、**新聞紙は使いません**）ペーパータオルをゴミ袋に入れ回収します。



6

手袋→エプロン→マスクの順に外し、ゴミ袋（二重目）を閉めます。**手袋を外した後、手指消毒→石鹸と流水で手洗い→手指消毒**をします。

嘔吐者も着替えた後、流水と石鹸で手洗いし、手指消毒をしましょう。



汚れた衣類の跡片付け

汚染衣服を取り扱う時も、お部屋の換気・エプロン・手袋・マスクを装着して行いましょう。

2 重にしたナイロン袋に 85℃ 以上のお湯に 1 分以上つけるか 0.1% の消毒液 30 分以上つけたあと（ハイターつけると衣服は漂白されます）他のものと分けて洗濯するか、ゴミとして出します。

取り扱いが終わった後も流水と石鹸でしっかり手洗い・手指消毒をしましょう。体についた汚物は、シャワーや手洗いで流します。使用した後、消毒液で消毒します。

