



発行 わらべ保育室
 庄原市西本町二丁目12-9
 TEL 0824-74-6770
 一般社団法人
 里山こども未来会議
 庄原市西本町二丁目8-11
 TEL 0824-74-6636
 庄原市児童福祉課
 児童福祉係
 TEL 0824-73-1192

●冬の室内環境●



低温・低湿の冬は、風邪ウイルスが大好きな季節です。この季節は室内で過ごすことも多いため、室内環境に気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

こまめに換気をしましょう

冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分にできないことがあります。換気をしないと、室内の空気が汚れて、頭がぼんやりしたり、風邪やインフルエンザのウイルスが留まってしまいます。1時間に1回、5分を目安に窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう。



室温・湿度を調節しましょう

室温は、18℃～22℃。湿度は50%～60%が望ましく、湿度が50%以下になると、風邪をひきやすくなるので注意しましょう。冬は空気の乾燥しやすい時期なので、加湿器の使用や、濡れたタオルなどを干して、部屋の乾燥を防ぎましょう。



あけましておめでとうございます。

今年もわらべ保育室を利用するお子さんたちが安心して過ごせるよう、保育していきたいと思ひます。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

日ごとに寒さが増し、感染症が流行してくる季節となりました。手洗い・うがい・マスクの着用を徹底しながら、病気に負けないように体調管理を心がけていきましょう。



冬は、インフルエンザやウイルス性胃腸炎が流行しやすいよ。手洗い・うがいをしっかりね!



●知っておこう!! 嘔吐物の処理方法●



用意しておく便利な
ゲージセット

- 新聞紙・キッチンペーパー
- 次亜塩素酸ナトリウム
- 使い捨てマスク
- 使い捨てビニール手袋
- ビニール袋をかけたバケツ



バケツに全部入れておくと、いざという時に便利です。子どもの手の届かないところに保管してくださいね。

※教えて!ドクターより



1 マスクと手袋を装着。



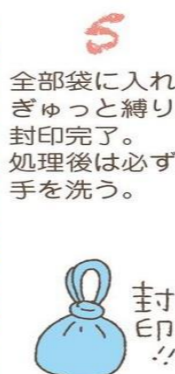
2 キッチンペーパー・古い布・新聞紙を吐物より広めに掛ける。



3 次亜塩素酸ナトリウムを上から掛けて吐物を拭き取る。



4 処理した吐物や下痢のオムツは拭き取ったものとバケツに入れる。



5 全部袋に入れぎゅっと縛り封印完了。処理後は必ず手を洗う。

次亜塩素酸ナトリウムの作り方

- 1 ハイターなどの塩素系漂白剤を500mlのペットボトルキャップ2杯分(10ml)入れる。
- 2 同じペットボトルに水を入れて薄める。
- 3 誤飲しないよう必ずラベルをつける。
- 4 作ったら最後まで使い切る。

キャップ2杯分のハイター(10ml)



500ml ペットボトル

* 冬のスキンケア 3か条 *

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



おしらせ

寒くなり、感染性胃腸炎の流行する季節になりました。

わらべ保育室では、嘔吐や下痢で汚れた衣服などは、**洗い流さずにそのままビニール袋に入れて返却**させていただきます。

着替えを多めに持って来てください。

また、紙パンツ使用の子どもさんは、紙パンツやお尻拭きも多めに持って来てください。

ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

塩素系漂白剤を使用したり(色落ち注意)、熱湯消毒(85℃以上で1分以上)をした後に洗濯をする
とよいよ。

