



ほけんだより

長沢保育園
H29年度12月



今年も残すところあとわずかとなり、寒さも本格的になってきました。低温・低温が大好きなウイルスが活発になる季節でもあります。

年末年始にむけて、出かけたり来客があったりで生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。睡眠をたっぷりとりバランスのよい食事で抵抗力をつけ、家族そろって元気に一年をしめくり、よい年を迎えましょう。

やけどに注意!!

冬はやけどの事故が増える時期です。万が一やけどをしたら、まずしっかり冷やします。洗面器などに水をはって、直接患部に当たらないようにしましょう。衣服の上からやけどした場合、無理に脱がさず衣服の上から冷やします。水泡ができれば破らずにそのまま受診しましょう。子どもは低体温になりやすいので、**顔色など様子を見ながら行いましょう。**アロエをつけるなど民間療法でよいといわれていることは、細菌感染の原因となることもあるので安易に試すのはやめましょう。症状を悪化させたり、治るのに時間がかかってしまいます。

カイロやホットカーペットによる低温やけどは、見た目より深いやけどになっていることも。気づいたらすぐに冷やして受診しましょう。

●こんなときは救急車を・・・広い範囲にわたるやけど
全身の10%以上のやけど
(子どもの片腕、または片足がほぼ10%)



- ①痛みが和らぐまでしっかり冷やす。頭や顔などは、氷を入れた袋を当てて冷やす。広範囲の場合は濡らしたシーツなどで体を覆う。体温が下がりすぎないように注意する。
- ②十分に冷えたら、覆っている衣服・靴下などを脱がせる。生地が皮膚にはりついているときはその部分を残して切り取る。
- ③清潔なガーゼで覆い、保護する。水ぶくれや激痛があるような場合、範囲が広い場合は受診しましょう。



生活リズムに気をつけましょう

年末年始にかけて、来客があったり出掛ける機会も多くなってきます。おいしいごちそうやおやつもいっぱい、あまり動かずについつい食べ過ぎてしまいませんか。

寒いですが、少しの時間でも外で体を動かすなどして運動不足を解消しましょう。起床時間、就寝時間など、なるべく生活リズムを崩さないようにできるといいですね。



年末年始の急病は?

急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。

また、帰省先、外出先の救急病院の情報も把握できるといいですね。

慌ただしい時期ですが、子どもから目を離さないようにして、けがや事故を未然に防ぎましょう。

* インフルエンザ

咳やくしゃみなどによって感染して広がり、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、のどの痛みなどの症状が見られます。合併症の危険も伴うので、必ず医療機関を受診しましょう。インフルエンザの診断がでたらお知らせください。

☆出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでです。登園するには医師の意見書が必要です。意見書の用紙は園にあります。

室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合が悪くなることもあります。設定温度は18~20℃、湿度は50~60%を目安にしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



きれいな手の洗いかた

寒くなって水が冷たいですが、しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。

水道水で 手をぬらす	手のひら、 手の甲を洗う	指と指の間を 洗う	親指を反対の手 でつつんで洗う
よくこすって、 つめの間を洗う	手首を洗う	せっけんを流す	清潔なタオルで しっかりふく

● 感染性胃腸炎が増える時期になりました。激しい嘔吐・下痢、発熱があり脱水症になりやすいので気をつけましょう。また、嘔吐物や下痢にはウイルスが多く含まれているので、2次感染を防ぐためにも汚物の処理には注意が必要です。

- ◎マスク・エプロン・手袋をつけ、換気をする。
- ◎汚物の外側から0.1%の消毒液で静かに拭き取りビニール袋に入れて密封する。
- ◎拭き取った周囲を0.02%の消毒液で拭き取り、その後水拭きをする。
- ◎処理をした後は、手洗い・うがいを十分に行う。
- ◆0.1%消毒液…500mlのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯の次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)を入れ、500mlになるまで水を入れる。
- ◆0.02%消毒液…2Lのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯の次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)を入れ、2Lになるまで水を入れる。

(「園現場のための子どもの病気ガイドブック」、「ほけんだより12か月」より一部引用、編集)