12月のほけんだより

令和６年 12 月
認定こども園
城東ちどり保育園

年の瀬を迎え、何かとあわただしい 12 月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスという楽しみなイベントが待っている月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつ鼻をかむように伝えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあるので注意が必要です。

スキンケアの基本は清潔と保湿

冬は空気が乾燥するため、肌も乾燥しやすい季節です。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすくなります。健康な皮膚を作る基本は清潔と保湿です。外あそびや手洗いのあと、入浴のあとに保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。

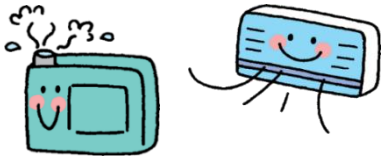
家庭でできる感染症対策

うがいと手洗い

外出後は必ず、ガラガラペーのうがいとハンドソープを使った手洗いを習慣にしましょう。

室内の温度・湿度をチェック

室温 20～23℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



マスクをつけよう

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。鼻まで覆って正しくつけましょう。

＜やけどの応急手当て＞

寒くなってきたこの時期。子どものやけどが増える時期でもあります。正しい対処方法を知っておきましょう。

①流水で冷やす

水道水を流しっぱなしで痛みがやわらぐまでとにかく冷やす。
衣服は脱がせず、衣服の上から流水で冷やす。

②患部を保護する

患部を清潔なガーゼで覆い、包帯をゆるめに巻く。水ぶくれや激痛があるような場合は、その後病院へ。皮膚が青白くなって痛みを感じないようなときは、救急車を呼びましょう。

★患部に衣服がくっついてはがれない

無理にはがさず、くっついた部分は残して切り取り、清潔なシーツなどで覆って外科か皮膚科へ。

★顔や陰部のやけど

特に気をつかう場所。
医師の適切な処置を。

★低温やけど

意外と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。

★第２度（水ぶくれ・ただれ・激痛がある）以上のやけど

乳幼児は細菌に感染しやすいので、軽症と思っても、念のため受診をしましょう。

こんなときは救急車を！

- 広い範囲にわたるやけど。
- 体表面積 10%以上のやけど。
（子どもの場合、腕や足１本の面積がほぼ 10%）