



ほけんだより

~すくすくげんき~

本年も感染症対策へのご理解とご協力ありがとうございました。来年が皆様にとって実りの多い1年になりますようお願いしております。まだまだ寒い日が続きますが、体調を整え毎日を送りましょう。

子どものやけどの80%は、家庭内で起こっています！！



〈原因になるもの〉

- 熱い液体（味噌汁・コーヒー・麺類・シチューなど）
- ホットプレート ● 炊飯器 ● 加湿器 ● アイロン

〈やけどを防ぐために〉

- 子どもを抱っこしたまま、熱いものは飲まない。
- テーブルクロスは使わない。 ● 調理中は、子どもの動きに注意する。
- 湯たんぽ・電気カーペット・こたつなど、同じ所に当て続けられない。



※低温やけどは、触って暖かいと思えるくらいのものであっても、長い間触れ続けているとおこる。

〈基本の手当て〉

- 水道の流水で十分に冷やす→衣類を着ているものでも、長い間触れ続けているとおこる。→顔はぬれタオルなどで。
- 子どもの手のひら=1%を超えるときは、すぐに病院へ。
- 薬やアロエはつけない・水ぶくれは破らない。→悪化や感染の可能性があるので



冬でも脱水に注意しましょう

脱水症状は夏だけではなくありません。冬は汗をかかないのになぜ脱水になるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ていきます。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。エアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「べつにのど渇いてないし…」と油断をしないでこまめな水分補給を心がけましょう。

※生活の中の補水ポイント

- 起きた時 ● ごはんの時
- お風呂に入った後 ● 寝る前



- 12月の感染症状況
- インフルエンザ：8名
 - 溶連菌：13名
 - 嘔吐下痢：12名
 - 発熱：11名
 - 咳鼻水：2名

子どもの冬の服装について

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より1枚少なめが基本です。乳児は特にオムツの中がむれやすくなるので、時々背中に触れて、汗をかいていないか確認をしましょう。

肌着は綿素材の半袖



肌着の上には薄手の長袖シャツ

子どもは大人と比べると運動量が多く、長袖の肌着だと汗だくになっていることもあります。冬場でも公園などで外遊びをすると、体が温まるので、半袖の肌着が良いでしょう。

外出するときは着脱できるアウターで調整

アウターは子ども一人でも脱ぎ着しやすい物を選びましょう。外の温度や子供の様子を見ながら脱ぎ着させるようにしましょう。アウターの下は薄手のものを着せて、厚着にならないようにするのがポイントです。

半袖の肌着の上に長袖シャツだと寒すぎないか？と心配になりますが、子どもは大人と比べると体温が少し高く新陳代謝も活発です。特に体温調節が苦手なお子さんは、厚着をしていると熱がこもって体温が高くなってしまふことがあります。汗をかいたあとに体が冷えると風邪をひく原因にもなるので、薄着の長袖シャツが良いでしょう。

早寝・早起き・朝ごはんのすすめ

どうして「早寝・早起き・朝ごはん」の生活をするといいのだろうか？

早寝・早起きをしよう！

～早寝・早起きが大切な理由～

- ① 筋肉や骨を成長させる成長ホルモンが夜9時～2時ごろにたくさん出る。
- ② 早起きをすると、おなかがすいて朝ごはんをしっかり食べることができる。私たちが寝ている間に身体の中では・・・
疲れをとる・成長ホルモンが出る・病気に負けない体を作る・元気な心を取り戻すなどの役割があります。



朝ごはんを食べよう！

～朝ごはんが大切な理由～

- ① 身体のリズムを整える。
- ② 脳にエネルギーを補給する。
朝ごはんを食べると・・・
体温が上がり体が目覚める・うんちが出やすくなる・元気が出る・やる気がでる・集中できるなど毎日楽しく過ごせるようになります。

