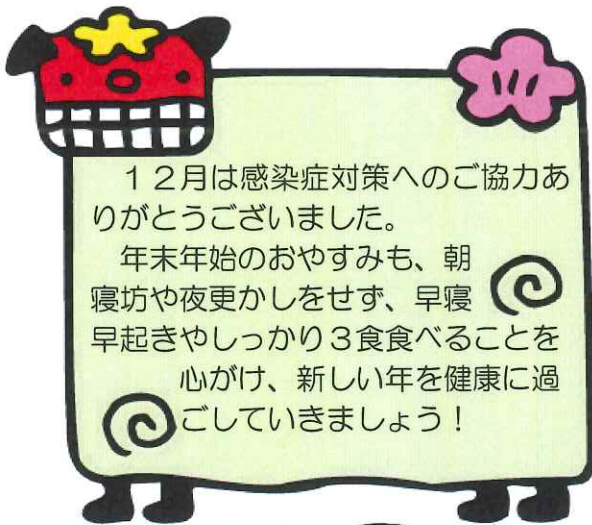




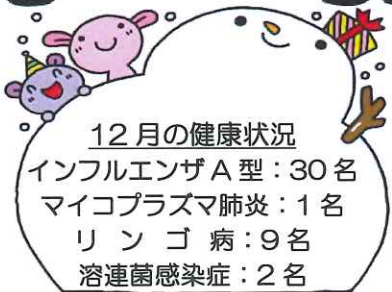
# ほけんだより

～すくすくげんき～



12月は感染症対策へのご協力ありがとうございました。

年末年始のおやすみも、朝寝坊や夜更かしをせず、早寝早起きやしっかき3食食べることを心がけ、新しい年を健康に過ごしていきましょう！



12月の健康状況  
インフルエンザA型：30名  
マイコプラズマ肺炎：1名  
リンゴ病：9名  
溶連菌感染症：2名

## 低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じたら要注意。

### 応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

## おいしいけどあぶないおもち！

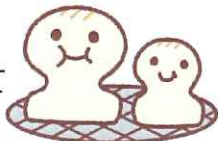
お正月といえば！のおもちですが、喉につまらせやすいという特徴もあるため注意が必要です。

### 食べさせても良い目安は？

お餅を食べさせていい年齢は、一般的には**3歳前後**とされています。その理由は、3歳頃になると以下の条件が整うからとされています。

1. 歯が生え揃っている。
2. よく噛んで飲み込むことができる。
3. 大人の話を理解して指示に従うことができる。

あくまで目安ですので、お子さんの発育状況を見て判断してください。



子どもは肌のバリア機能が未発達なので、肌が乾燥しやすく、乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いの後には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。

また、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。



## 嘔吐物の処理方法

嘔吐物（おうとぶつ）は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。



### 用意する物

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・雑巾
- ・ビニール袋
- ・消毒液（塩素系漂白剤など）
- ・使い捨てエプロン（あれば）

### 手順

- ①手袋（できればひじまで隠れるもの）をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液（漂白剤等）などを薄めて拭きます。

### 嘔吐物の付いた衣類の洗い方

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。

## 咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



- マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

## スキンケアについて

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで部屋の湿度を保つよう工夫をしてみてください。

### ●入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。肌が乾燥気味の際はタオルを使わず、手でやさしく洗う程度で十分です。また保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

