



# ほけんだより

本年も保健活動へのご協力ありがとうございました。また来年も、引き続き宜しくお願い致します。  
年末年始、ケガや病気に気を付けてお過ごしください。

※お休み中の感染症につきましても、登園届・登園許可証の提出をお願い致します。

## 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 など

〈やけどを防ぐために〉

- 子どもを抱っこしたまま、熱いものは持たない。
- 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ります。

〈基本の手当て〉

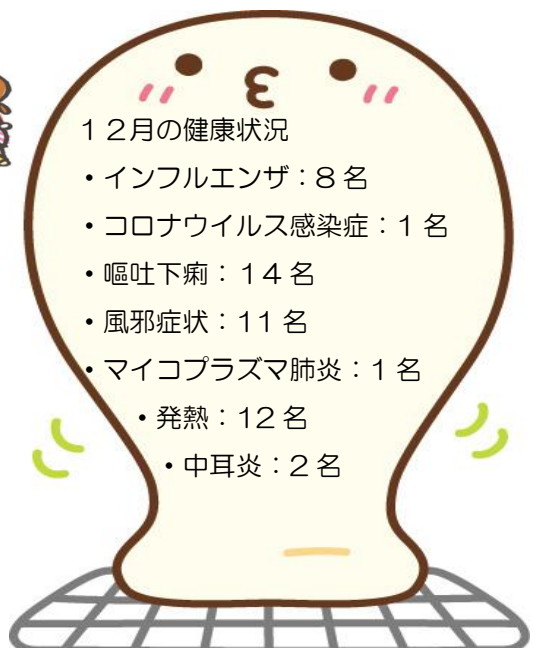
- 水道の流水で十分に冷やす。やけど部分が衣服で覆われている場合は衣服の上から冷やす。顔はぬれタオルなどで冷やす。
- 子どもの手のひら＝1%を超えるときは、すぐに病院へ。
- 薬やアロエはつけない・水ぶくれは破らない。→悪化や感染の可能性があるため



冬でも脱水に注意しましょう

脱水症状は夏だけではありません。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。

「のど渇いてないし…」と油断をしないで  
起床時・食事の時・入浴前後・就寝前等  
こまめな水分補給を心がけましょう。





## 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。
- ④処理の後は十分な換気を行きましょう。

### 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。

●咳や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。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。