



1月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるようにうがい、手洗い、せきエチケットで感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。

●お湯で温める

しもやけの部分をもるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものに替えましょう。



●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザがはやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけん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16～18℃、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。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクの最も大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



1月の休日急患診療機関

1日	畠中小児科 52-6000	松山医院 24-1046	坂田医院 51-2003	一心外科医院 52-7788	いのまた整形外科クリニック 36-6272	永吉眼科医院 22-1530
2日	久保原田中医院 22-7700	坂元医院 22-0360	宇宿医院 25-9031	川畑医院 46-3225	倉内整形外科病院 22-1252	岩下耳鼻咽喉科 51-1187
3日	たけしたこども医院 51-0005	藤元上町病院 23-4000	大岐医院 57-2025	山路医院 64-3133	いき形成外科ひふ科クリニック 45-0020	丸田病院 23-7060
7日	早水公園クリニック 36-6117	すみクリニック 36-7701	長倉医院 52-2109	もりやま脳神経外科 21-6888	小牧病院 24-1212	宮田眼科病院 22-1441
8日	はしぐち小児科 24-5500	伊達クリニック 36-7088	田中隆内科 52-0301	吉見クリニック 58-5633	横山病院 22-2806	やの耳鼻咽喉科 27-5222
14日	山内小児科医院 22-0048	柏村内科 22-2616	いづみ内科医院 22-7111	福島外科胃腸科整形外科医院 38-1633	ならはら皮膚科医院 22-1455	小山田眼科医院 22-0710
21日	有馬医院 23-2610	城南病院 23-2844	瀬ノ口内科放射線科医院 25-7780	吉松病院 25-1500	きたむら皮膚科クリニック 38-7300	すみ産婦人科医院 23-1152
28日	MKクリニック 51-6777	有川呼吸器内科医院 24-6677	ホームクリニックみまた 52-1348	とまり内科外科胃腸科医院 52-1135	もちお蛸原医院 21-5355	ふたみ眼科 38-5532