



# 1月のほけんだより



アソカ保育園  
看護師 毛野 文恵

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活リズムがついてしまった…というお子さんはいませんか？寒さが厳しくなると、体も硬くなり、よく転ぶ子も増えます。大人も子どももケガや体調不良が多くなる時期です。生活リズムを整え、気持ちも新たに健康管理に留意して参りましょう。

## 感染症に注意しましょう

だんだんと寒さが増し、空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になり、感染症が流行しやすい季節です。冬に流行するかせには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかせ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。県内では昨シーズンより3週早く、インフルエンザの発生が流行警報レベルを超えたことが発表されました。子どもや高齢者では重症化することもあります。感染を拡大させないためにも、石けんを使った手洗いや咳エチケット、室内の換気と湿度の保持、十分な睡眠と栄養をとり免疫力を高める、体調不良時は早めの受診を心がけるなど予防に努め、ご家庭でも健康状態に留意していただきますようお願いいたします。

\* 12月、園でも感染性胃腸炎・インフルエンザの報告がありました。



## 冬はやけどの多い季節です

子どもの皮膚は大人に比べて薄いため、より低い温度で、より早く、より深いやけどになりやすく、ショックや脱水症状をおこすこともあります。特に手や指をやけどした時には、傷跡がひきつれをおこし、手術が必要になることもあります。子どものやけど事故は大人のちょっとした気配りで防ぐことが出来ます。暖房器具（ストーブ・ファンヒーター）にはガードをする、調理器具（ポット・炊飯器など）は子どもの手の届く所に置かない、アイロンやヘアアイロンを使用する際は目を離さず、使用後はすぐに片付ける、熱い食べ物に気をつけるなど周りの環境や子どもの状況に注意しましょう。

### もしも、やけどをしてしまったら…

すぐに水道水（広範囲の場合はシャワー）で20分程冷やしましょう。水圧には十分注意し、衣服の上からやけどを負った場合は、服の上から水をかけます。水疱ができた場合は、つぶさないよう清潔なガーゼ等で保護し、受診しましょう。痛みの感覚がない、皮膚が黒く焦げたり、白っぽく変色したやけどや広さが体表面積10%以上（お子さんの手のひら1個分が約1%）あるとき、ぐったりしている場合は救急車を要請しましょう。

火を使わない、温かくて気持ちいいと感じる湯たんぽやこたつ、電気カーペット、使い捨てカイロでも長時間体の同じ部分に触れた状態していると、低温やけどを起こします。熱さや痛みを感じにくく、見た目の皮膚の状態も赤みが出る程度で深刻には見えず、安心しがちです。しかし、実際にはやけどが深部にまで達していることも多いです。湯たんぽを使う際には体に直接触れないよう、カイロは必ず服の上に貼り、こたつやカーペットでそのまま寝てしまわないよう、気をつけてください。肌が赤くなっているとき、痛がゆく感じる場合は必ず受診しましょう。

1月の休日当番医は <https://miyakonojo-ishikai.jp/calendar> をご確認ください。