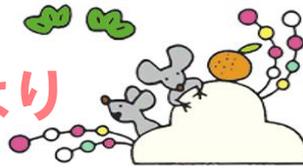
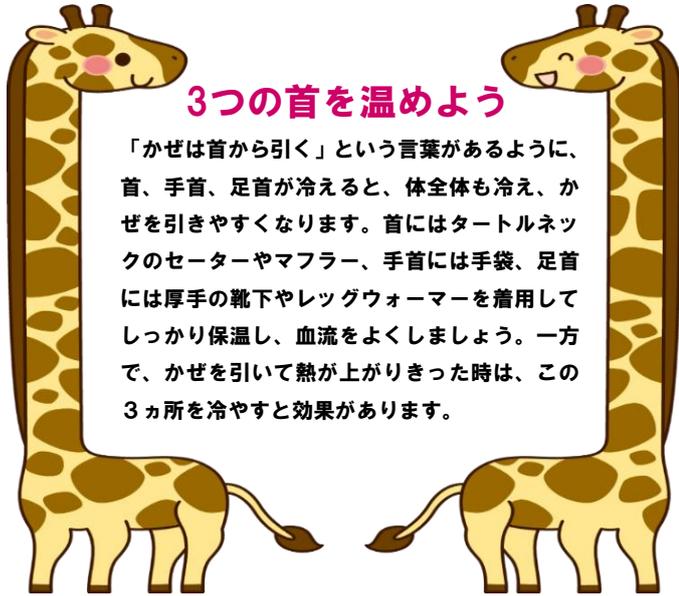


1月のほけんだより



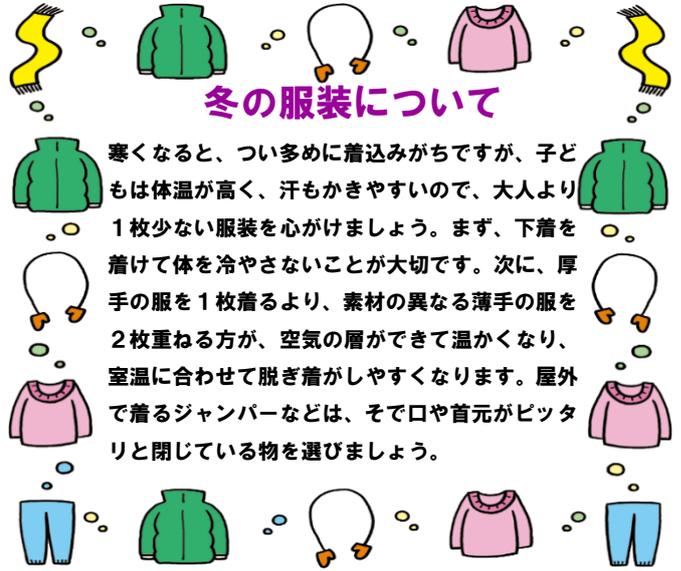
アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない楽しいお休みをお過ごしください。



3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。



冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねの方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

子どものやけど、気をつけて！

0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。



炊飯器の蒸気に触れてやけどした

電気ポットのコードを引っぱって落下させ、お湯がかかった

対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

こんなことに注意！

食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったおわんをひっくり返した

対策 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして！



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

1月の休日急患診療機関

1日	原田医院 26-3330	柏村内科 22-2616	佐々木医院 62-1103	宗正病院 22-4380	小牧病院 24-1212	西元眼科医院 25-8888
2日	早水公園クリニック 36-6117	藤元総合病院 22-1717	田中隆内科 52-0301	まつもと心臓血管外科 36-8926	倉内整形外科病院 22-1252	いわよし耳鼻咽喉科クリニック 36-5555
3日	ふくしまクリニック 46-5001	伊達クリニック 36-7088	都城明生病院 38-1120	三州病院 22-0230	もちお蛸原医院 21-5355	ふたみ眼科 38-5532
8日	有馬医院 23-2610	富田医院 23-4586	園田光正内科医院 38-5115	たかお浜田医院 22-8818	寺本整形外科医院 22-1171	中山産婦人科医院 23-8815
9日	たけしたこども医院 51-0005	鶴木循環器内科医院 26-0008	ライフクリニック 39-2525	野口脳神経外科 47-1800	速見泌尿器科医院 24-8344	くぼた眼科 26-3100
15日	政所医院 58-2171	松山医院 24-1046	いづみ内科医院 22-7111	一心外科医院 52-7788	酒井皮膚科医院 25-5322	すみ産婦人科医院 23-1152
22日	志々目医院 57-2004	村上循環器内科クリニック 25-2700	宇宿医院 25-9031	都北ごとうクリニック 38-6060	江夏整形外科クリニック 51-1122	都城こみぞ眼科 57-7722
29日	MKクリニック 51-6777	城南病院 23-2844	大岐医院 57-2025	吉見クリニック 58-5633	きたむら皮膚科クリニック 38-7300	北原医院 22-4133