



12月のほけんだより



早いもので、今年もあと1カ月となりました。子ども達にとっては、クリスマスに年末年始のお休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

かぜの予防をしっかりと

風邪予防はコロナ対策や感染症対策、インフルエンザ対策にも有効です！
日頃から予防を心掛けて元気に過ごしましょう。

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

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ていたら要注意。

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トなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

感染症胃腸炎が流行る季節です！

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さんの急な発熱や怪我に備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておくといいですね。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくで安心です。