



# ほけんだより

もく保育園看護部 担当 深水

## やけどに注意!!

寒くなってくると暖房器具を使用したり、温かい食べ物を食べる機会も増えてくると思います。低い温度の物でも、長時間触れることで低温やけどが起こります。

やけどをしてしまったらすぐに応急処置をして、必ず受診しましょう。

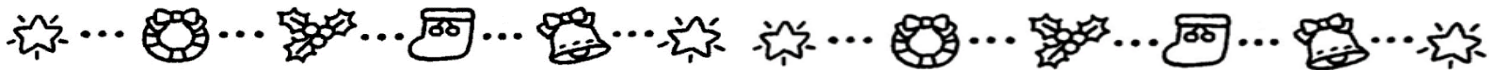
## やけどの応急処置

直ちに流水で冷やしましょう。5～30分ほどが目安です。冷やすことで悪化を防ぎ、痛みを和らげることができます。服は脱がせず、服の上から流水をかけ、水ぶくれをやぶらないように注意しましょう。また、目安はありますが、子どもが寒さで震えてきたら冷やすのはやめましょう。

インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか？  
2回目接種後、2週間程で抗体ができます。  
計画はお早めに…



今年も残すところ、あとひと月となりました。気温も低くなり、冬到来という感じですね。インフルエンザや新型コロナウイルス、胃腸炎症状など、なかなか気持ちが落ち着かない日々かと思いますが、手洗いうがいなどの小さな積み重ねや毎日の基本的な生活が日々の健康につながりますので、みんなで注意していきましょう。保護者様もお子様も、暖かくしてお過ごしくださいね。今年も一年間、ありがとうございました。



### 換気をしましょう

空気の入替えと同時に、湿度もとても大切です。加湿器をたいたり、部屋干しするなどで50～60%ほどの湿度を目指しましょう！



急な温度差も、体調不良の原因になってしまいます。暖房をうまく使いながら、元気に過ごしましょう！寒い季節ですが、可能な限りお願いします。

### 正しいマスクの装着方法

- ・鼻と口の両方を確実に覆います
- ・ゴム紐を耳にかけます
- ・フィットするように調整します



### マスクの外し方

- ・マスク表面は触らず、耳付近のゴムをつかんで外しましょう

## 感染性胃腸炎

毎年秋から冬にかけて感染性胃腸炎が流行するのが一般的です。新型コロナウイルスやインフルエンザなども心配されますが、ノロウイルスなどの胃腸炎にも気を付けて過ごしましょう。胃腸炎になってしまったら…

- ①スプーン一匙など、少しずつ水分補給をしましょう。脱水症状にならないことが大切です。
  - ②食欲が戻ってきたらスープなど塩分のあるものや、お粥など消化しやすいものを少しずつ数回に分けて食べるようにしましょう。
- いつもと違う体調変化があれば、各園に看護師がおりますので、ご相談・ご連絡くださいね。

### 吐物のついた洗濯物は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。乾燥機にかけたりアイロンをかけると熱に弱いノロウイルスは死滅しやすいです。



