



ほけんだより

2020年 1月 りすのき保育園 NO.12

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

1月20日は「大寒」、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。生活リズムを整えて、寒さに負けない体を作りましょう。

今月の予定

身体測定 20日(月) 全園児

0歳児健診 24日(金) くるみの部屋 PM 14:00~ 大池先生に診察して頂きます。

<冬の健康的な過ごし方>

戸外

3つの首を温める

●「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります。

重ね着で体温調節

●建物の中が暑いと、外に出た時に汗が冷えて風邪の原因になる事もあります。着脱しやすい服で温度調節をしましょう。

室内

1時間に1回換気する

●締め切った室内は二酸化炭素やウィルス、細菌など増えます

手洗い・マスク

●咳が出る時はマスクをして周りに広がらないようにしましょう。

湿度 50~60%

室温 18~20℃

●乾燥と寒いのが大好きなウィルスを、適度な湿度や温度で弱らせましょう。

今月も元気に、登園出来ますように

この時期の胃腸炎は、感染性の高いものが時々発症し広がってしまう事があります。医師の指示に従った治療をしましょう。登園は、医師と相談の上決めましょう。

(感染性胃腸炎に感染した時は、登園届(保護者に記入)が必要になります。)

もしかして急性胃腸炎? ★ 本当に急性胃腸炎??

胃腸炎になると、腹痛・下痢・嘔吐などの症状が出ます。長くても2週間ほどで自然に治ると言われていますが、脱水症には注意が必要です。



・泣いても涙が出ない
・おしっこが少くないなど

これらは脱水のサインです。お茶や水ではなく、経口補水液を飲ませてあげてください。

腹痛や嘔吐に加えてこんな症状はありませんか?

・便に血が混じる
・吐いたものが黄色や緑色
・意識がもうろうとしている など

重大な病気が隠れている可能性があるため、すぐに医療機関を受診してください。

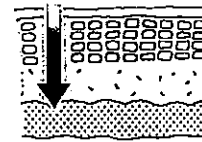


雪が降る頃になると、使い捨てカイロの出番も出てくると思います。

子どもの皮膚は、大人よりデリケートで、直ぐに深部までダメージを受けてしまいます。お子さんに使用することは無いと思いますが、大人が見ていないところで使ってしまうと、火傷をしてしまう事もありますので、使用する際には十分気を付けてご使用になるようお願いいたします。

こんなもので低温やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの?

44℃以上 3~4時間
46℃以上 30~60分
50℃以上 2~3分

起こる可能性のあるものは?

湯たんぽ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたつ・電気カベネット・スマホなど

スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも!

そのまま寝てしまえば絶対危険です!

