



保健だより

キッズアカデミー保育園 2018. 1

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった・・・というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

家庭でできるインフルエンザ予防

インフルエンザがはやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ずうがいと手洗いを習慣にしましょう。



室内の温度・湿度をチェック

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスを撒き散らさないことです。



アトピー性皮膚炎

冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することもある。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



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ツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

看護師 平野 厚子