



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 26年・1月号

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。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法 ＊ ＊

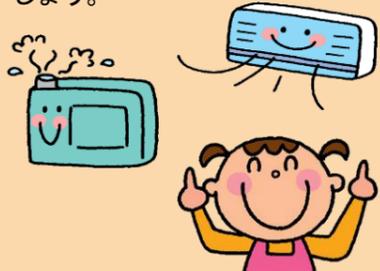
### うがいと手洗い

外出時は必ず、うがいとせっけんを使った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。加湿器などを上手に使いましょう。



### 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、ウイルスをまき散らさないことです。



## 子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発しんなど、様々な皮膚トラブルが出やすくなります。



●外遊びや手洗いのあと保湿クリームを塗る



●冬の寒風に地肌をさらさない  
(長そで、長スポンの着用)

## やけど <こんなときは病院へ>

★患部に衣服がくっついてはがれない  
無理にはがさず、くっついた部分は残して切り取り、清潔なシーツなどで覆って外科か皮膚科へ。

★顔や陰部のやけど  
特に気をつかう場所。  
医師の適切な処置を。

★水ぶくれが500円玉より大きい  
ガーゼなどで保護をして外科へ。

### <こんなときは救急車を>

- 広範囲にわたるやけど。
- 体表面積10%以上のやけど。  
(子どもの場合、腕や足1本の面積がほぼ10%)

## ●●やけどの応急手当●●●●

### ①流水で冷やす

水道を流しっぱなしでとにかく冷やす(着衣の場合も同様)。痛みが和らぐまで。



### ②衣服を脱がせる

ある程度冷えたら、患部を覆っている衣服・靴下などを脱がせる。  
生地が皮膚にはりついているときはその部分を残して切り取る。



### ③患部を保護する

患部を清潔なガーゼで覆い、包帯をゆるめに巻く。水ぶくれや激痛があるような場合は、その後病院へ。皮膚が青白くなって痛みを感じないようなときは、救急車を。



★第2度(水ぶくれ・ただれ・激痛がある)以上のやけど

乳幼児は細菌に感染しやすいので、軽症と思っても、念のため外科で受診を。

★低温やけど

意外と深いやけどになっていることも。気づいたらすぐに冷やして外科へ。