

1月のほけんだより

令和4年1月4日

ひかり保育園

あけましておめでとうございます。コロナウイルスの影響でまだ少し制限がありますが、年末年始は楽しく過ごせましたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して情報をお伝えしていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。

鼻水のおはなし

鼻水が出る訳

鼻水は体を守るために必要で、鼻や喉に付いたウイルスを体の外へ追い出したり、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取りましょう

小さいうちはまだ上手に鼻をかめませんのでティッシュでこまめに拭いたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。

鼻水ケアのポイント

鼻が詰まっている時には、水分をこまめにあげて部屋の加湿も調節してみましょう。

また、鼻の下もかぶれやすくなります。清潔にして軟膏やクリームでケアをしてあげましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行ひましょう。

また衣類は通気性が良いものを選ぶようにしまししょう。

特に乳幼児は、冬場だけでなく1年を通したスキンケアが欠かせません。お風呂上がりの少し湿りが残っている時に保湿剤を塗るのが特にお勧めです。

かかりつけの医師に相談をして、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくと安心です。

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触れる事で起こる『低温やけど』が、この時期多く報告されています。痛みを感じにくく重症化しやすいのが特徴です。肌が赤くなり子どもが痛痒く感じていたら要注意です。すぐに肌をチェックして応急処置をしまししょう。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分位は冷やし続け、その後病院受診を！

広範囲のやけどは、冷水で濡らしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後すぐに病院受診を！