

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。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病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

## 感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



### 汚れた衣服は…

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。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## 鼻水のケアは、やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。風邪をひいたときにはなを強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきまます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。

# 子どものやけど、 気をつけて!

## 0~1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。



炊飯器の蒸気に  
触れてやけどした

電気ポットのコードを  
引っばって落下させ、  
お湯がかかった



**対策** 加熱する電化製品は、手の  
届かない場所に置き、コードに引っか  
からないよう注意しましょう。

こんなことに  
**注意!**

食卓に置いた、熱い  
みそ汁の入ったお碗を  
ひっくり返した



**対策** 熱いものは子どもの手の届  
かない場所に置き、子どもの食事は冷  
ましてから食卓へ。また、だっこした  
まま調理したり、熱いお茶などを飲ん  
だりするのをやめましょう。

すぐ冷やして!

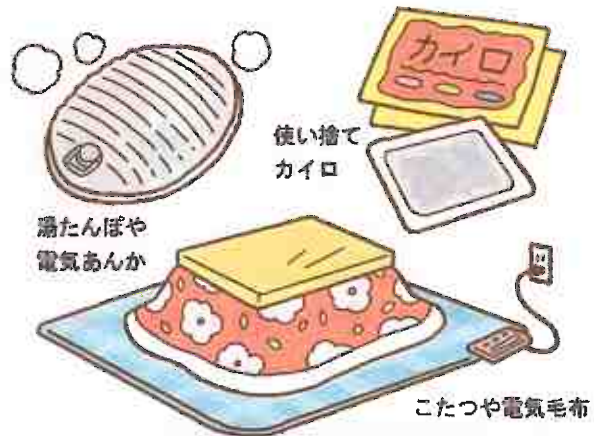


子どもがやけどをした  
ときは、すぐに流水で冷  
やします。衣類を着てい  
るときは、服の上から水  
をかけましょう。水ぶく  
れができたときや、やけ  
どの範囲が広いときは病  
院へ。

## 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因  
になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42  
度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけ  
ですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあ  
ります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれ  
が長引くときは、念のため受診しましょう。



低温  
やけどを  
防ぐには

**電気毛布は  
寝る前 ON、寝るとき OFF**

寝る前に電気毛布のスイッチを入れて  
ふとんを温めておき、寝るときにはス  
イッチを切りましょう。

**湯たんぽは  
体から離して**

電気あんかや湯たんぽ  
は、睡眠中に触れないよ  
う体から少し離れたとこ  
ろに置きましょう。



お肌の乾燥

しっかりケアしまし



空気が乾燥すると皮膚のうるおいも失われま  
す  
特に手は、外気に触れやすく、手洗いで乾燥  
しがち。手の甲がかさかさしたり、ひどいとき



◎ハンドクリームなどで保湿する  
手を洗ったら、あかぎれの治療と予防  
をかねて、クリームで保湿しましょ  
う。あかぎれは、こすると痛むので、  
優しく塗ってあげましょう

