

保健だより

2009年12月1日(火)発行

「やけど」に気をつけましょう。

熱いお茶やストーブなど子どもにとって危険なものが多くなるこの季節、もし誤ってやけどをしてしまったら・・・

特に赤ちゃんの場合は重症になりやすいものです。落ち着いて、すばやく対処しなければなりません。まずは流水で冷やします。冷やせば冷やすだけ効果があります。手足のやけどの場合は水道水で20分以上冷やします。

～ 心配のない場合 ～

やけどの部分を冷やしてみても赤くなっても水ぶくれにならない程度なら心配ありません。ただし、赤ちゃんの場合は念のため受診しましょう。

～ ホームケア ～

冷やしたあと、赤くなっている程度なら、ガーゼをあてて包帯やバンソウコウでとめておきます。薬はつけません。病院で治療を受けた場合は、きちんとお医者さんの指示を守りましょう。赤ちゃんなど子どもの場合はケロイド状に残ることが多いので勝手な判断をして治療をやめたりしないで下さい。

〒228-0826

横浜市新戸5195-4

サンガこども園



やけどは水で冷やすのが第一

インフルエンザを寄せ付けない生活習慣を！

予防のための最善の方法はシーズンの始めに予防接種を受けることですが、インフルエンザに限らず、普段の生活を見直して、ウイルスを寄せ付けない環境づくり、体力づくりをしましょう。

～ 体の抵抗力を高める ～

規則正しい生活やバランスの良い食事を心がける。

～ 手洗いをていねいにする～

外出から帰った時など、手洗いをていねいにする。

<http://www.youtube.com/watch?v=V77Zk9VMF-I>

正しい手洗いの方法(動画)
(インフルエンザにかからないために)

～ 人ごみをさける ～

人が大勢集まる場所にはウイルスがたくさん浮遊しています。そのような場所はさけましょう。

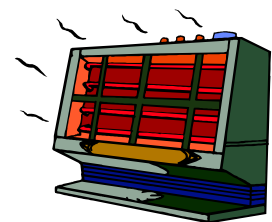
～ 湿度をたもつ ～

鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。加湿器やマスクを使用して適度な湿度を保ちましょう。

お部屋の暖房と衣服

通常、室温が22℃、湿度が65%程度あれば、暑くも寒くもない状態です。乳幼児が自由に行動できるためには18℃あれば良いとされています。

暖房しているときは、衣服を着せすぎないように気をつけましょう。室温が24～25℃にしてあるのに冬の衣服のままにいませんか。



(動画出典:厚生労働省)