

# 保健だより

2016年12月1日（木）発行

寒くなりました。感染症が流行する季節です。相模原市内では感染性胃腸炎が流行していますが、サンガこども園では今のところ流行している感染症はありません。しかし、今後、年末年始にお出かけが多くなり感染の機会が増えますのでお子さんの体調に十分ご注意ください。

なお、今季のインフルエンザの本格的な流行が11月25日金に始まりました。別紙「インフルエンザのシーズンが来ました！」をお読みください。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
**サンガこども園**  
電話046-255-0148



## 「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】

やけどの部分で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病院を受診しましょう。

### 【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。

### 【やけどの重症のめやす】

やけどには以下のように1度、2度、3度と程度があり、3度は重症ですが、判断がつかない場合は病院を受診しましょう。

- 1度：赤くなり、ひりひりします。
- 2度：水ぶくれができ、痛みも強くなります。
- 3度：感覚がありません。皮膚が黒くこげたり、白く変色したりします。

※次のようなときは救急車を要請しましょう。

- ①顔・頭・関節や手のひら部分のやけど。
- ②広い範囲のやけど。
- ③やけどの部分が白か、黒くなっている。

## 「しもやけ」対策をしていますか？

この時期、外で遊ぶと冷たい空気にさらされて手足、耳たぶ、鼻などが「しもやけ」になることがあります。水ぶくれなどができていなければ問題はありません。暖かいお湯につけてマッサージをしてあげましょう。又、日頃からこの時期の外遊びの時は手足を水にぬらさないようにして、靴下は化学繊維のものではなく、木綿かウールの暖かくゆったりしたものにし、お風呂に入って血流の循環を良くすることを心がけましょう。

### 【予防するには・・・】

- ①手を洗ったらすぐに乾いたタオルで水分をふき取ってあげましょう。
- ②湿った靴下はすぐにかえましょう。
- ③足首を締め付けたり、むれたりする靴下は履かせないようにしましょう。
- ④窮屈な靴は足の成長にも良くありません。常にお子さんの靴のサイズに気を配りましょう。
- ⑤ビタミンの多く含む野菜や果物を多く食べるようにしましょう。

