



# ほけんだより 12月号

令和5年12月1日 青梅梨の木保育園



日によって気温差が厳しく、体調管理が難しいですね。  
流行はしていませんが、インフルエンザに罹患するお子さんが出ています。  
師走のあわただしい時期ですが、病気やけがに注意して元気に新年を迎えましょう。

## 熱がある ときの ホームケア

### Point 1

#### 手を触って ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

### Point 2

#### 汗をかかせない、 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



### Point 3

#### おでこは 冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

## やけどに注意しましょう！

冬場は、熱湯やストーブなど子どもたちのやけどを引き起こす原因が増えます。やけどはちょっとしたすきに起きてしまいます。対策を取りながら注意していきましょう。

- \* ストーブや温風ヒーターなどはガードしましょう。
- \* 炊飯器や電気ポット、スチーム式の加湿器等蒸気がでる家電でのやけどが増えています。

加熱する電化製品は、手の届かない場所に置きましょう。

- \* 使い捨てカイロ、ホットカーペット等に長時間触れることによる低温やけどにも注意しましょう。

### <やけどをしてしまったら>

- \* 流水ですぐに冷やしましょう。衣服を着ているときは、服の上から水をかけましょう。
- \* やけどの範囲が広い場合や水ぶくれが出来た場合は、受診をしましょう。

### <やけどのときにしてはいけないこと>

- \* 水ぶくれや皮をむかないようにしましょう。
- \* 手当が難しくなることもあるので、病院に行く前に軟膏は塗らない方がいいでしょう。
- \* 皮膚にくっついてしまった衣服は、無理にはがさないようにしましょう。

