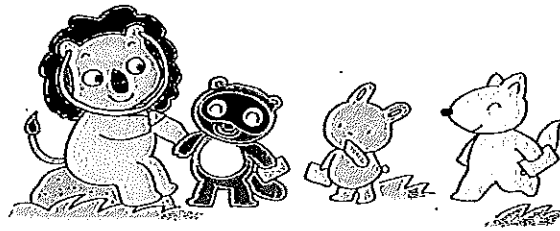


ほけんだより 1月



2021年 1月 5日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

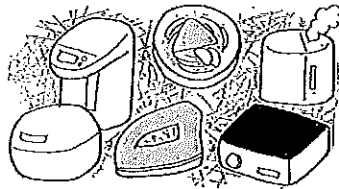
新年、明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症のため、いつもとは違った年末年始を過ごされた方が多かったと思います。感染症の早い収束とともに、本年がみなさまにとって健康で笑りの多い一年になりますようお願いばかりです。これから、まだまだ寒い日が続きますが、体調を整えコロナウイルスに負けない毎日を送りましょう。今月は、冬に多い『やけど』と『子どもの衣服』についてお知らせします。

【子どものやけどの80%は、家庭内で起こっています！】

《原因になるもの》

- 熱い液体 (味噌汁・コーヒー・麺類・シチューなど)
- ホットプレート
- 炊飯器
- 加湿器
- アイロン



《やけどを防ぐために》

- 子どもを抱っこしたまま、熱い物を飲まない。
- テーブルクロスは使わない。
- アイロンは子どもの手の届かない所で使う。
- 調理中は、子どもの動きに注意する。
- 湯たんぽ・電気カーペット・こたつなど、同じ所に当て続けない。

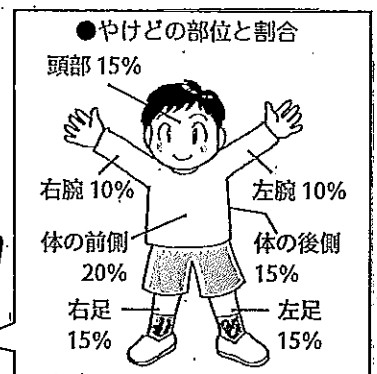


温かい部分を同じところに当て続けない!

※**低温やけど**は、触って温かいと思えるくらいのもので、長い間触れ続けているとおこる。

《基本の手当》

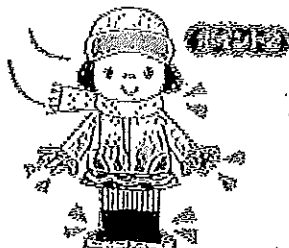
- 水道の流水で十分に冷やす⇒衣類を着ている時は、脱がさずに衣類の上から。
⇒顔は、ぬれタオルなどで。
- 子どもの手のひら=1%として、やけどの大きさをチェック
⇒1%を超える時は、すぐに病院へ。
- 薬やアロエなどはつけない・水ぶくれは破らない
⇒悪化や感染の可能性があるため。



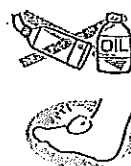
【冬の衣服のポイント!】



肌着をちゃんと着る
プラス2℃の保湿効果!



3つの首(首・手首・足首)
をあたたかくする!



1%

【衣服のめやす】

★子どもの体は、厚い皮下脂肪で被われ、体重の7割が水分のため、大人の2倍以上汗をかく。

《薄着のメリット》

- ①寒さに対する皮膚の適応力が高まる。
- ②風邪への抵抗力がつく。
- ③体をしっかり動かして遊べる。

- 生後3か月まで → 大人より1枚多め
- 生後3か月~6か月 → 大人と同じ枚数
- 生後6か月以上 → 大人より1枚少なく