

ほけんだより 1月



2022(R4)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。

今年も宜しく願いいたします。コロナ禍、楽しいお正月を過ごせましたか？
まだまだ寒い日が続きます。生活リズムを整え、手洗い・うがいは勿論、十分な睡眠・食事・適度な運動を心掛け、感染予防に努めましょう。細菌やウイルスの多くは、手を介して口・鼻・目から侵入します。こまめな手洗いが、感染予防の基本です。毎日の生活リズムを整え、うがいやマスクなどの咳エチケットにも気を配りましょう。

【毎日できる感染症の予防】

1.手洗い…『きらきら星』の替え歌で手洗いしましょう！

- ①てのひらあらおう ②てのこうあらおう ③ゆびさき・つめも ④ゆびのあいだも ⑤おやゆびあらおう ⑥てくびもあらおう

※石鹸を手に取り、2回繰り返します。(約30秒)その後、流水で十分に手をすすぎ、ペーパータオルなどで拭き取ります。

※手に汚れが見られない場合は、速乾性手指消毒薬を上記の方法で、15秒以上擦り込んでも手洗い同様の効果があります。

2.うがい…口の中を清潔にして、適度に湿り気を与える効果！

※外出後・食後・のどに不快感がある時には、「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがい両方、行いましょう。



3.せきエチケット…くしゃみは、時速約200km・せきは、時速約300km！

- ①せき・くしゃみのある時は、マスクを着用する。
②マスクをつけてない時は、ティッシュやハンカチ、それがなければ、腕で口と鼻を覆う。
③まわりの人から顔をそむけ1m以上離れるようにする。



【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、同じ所に当て続けられない。



※低温やけどは、触って温かいと思えるくらいのもでも、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。

