



# ほけんだより 12月号

令和4年12月6日 野上あゆみ保育園

今年もあと1か月となりました。空気が乾燥し色々な感染症が流行しやすい時期です。手洗い、うがい、定期的な換気とともに食事と睡眠を十分にとって元気に過ごしましょう。



この時期の保育園の感染症で多いのが嘔吐下痢症です。原因となるノロウイルス・ロタウイルスにはアルコールが効きにくく、手洗いと次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が必須です。吐気やおう吐、下痢、腹痛などの症状が見られる場合は早めに受診しましょう。

## 下痢のときの食べ物

下痢のときは、食べ物を消化する力が弱くなっているため工夫が必要です。水分補給をし、冷たいものや脂っこいものは避け、何を食べるか…便をみて決めましょう。

### 《便が水のようなとき》

- 水分を中心に摂りましょう。
- 経口補水液、野菜スープ、みそ汁、おもゆ、リンゴのすりおろし など



### 《便がドロドロのとき》

- ドロドロの食べ物を摂りましょう。
- とうふ、パンがゆ、ベビーせんべい、ウエハース、バナナの裏ごし
- にんじんやかぼちゃの煮つぶし など

### 《便がやわらかいとき》

- やわらかい食べ物を摂りましょう。
- おかゆ、うどん、白身魚の煮つけ、卵、とりささみ、野菜の煮つけ など



参考) お母さんに伝えたい子どもの病気 ホームケアガイド第2

## 冬に多い子どものやけど

### ○ 家庭内の乳幼児の事故で一番多いのはやけど！

#### 危険度ランキング

- 1位：調理食品（みそ汁や麺類、シチューなど）
- 2位：ストーブ
- 3位：電気炊飯器・ポット

### ○ 低温やけどは危ない！

⇒低温やけどは、心地よいと感じる温度（40度～50度程度）の物に長時間皮膚が接触して起こります。電気毛布やホットカーペット、電気あんかなどを使用する際は寝床が暖まったら電源を切ったり、設定温度を下げたりするなど注意しましょう。

低温やけどは、じわじわと皮膚の深部まで達し痛みを感じにくく、特に子どもは、やけどをしたことに気づかず、重症化しやすいので早めに受診治療しましょう。

### ○ カップラーメンの待ち時間で子どもがやけど！

⇒熱湯の入った容器は軽くて倒れやすいので、子どもの手の届かないところで準備をしましょう。

### ○ ヘアアイロンでのやけど！

⇒電源を入れたまま放置すると30秒で100度に達するので、一瞬で事故につながります。

子どもの手の届くところには置かないようにしましょう。

### ○ 加湿器の蒸気吹き出し口に触れてのやけど！

⇒床や子どもの手の届くところには置かないようにしましょう。

### ○ スマートフォンを充電中、機器が子どもの頬に触れてやけど！

⇒充電時を含め、発熱しているスマホは子どもの手や身体が触れそうなところに置かないようにしましょう。

（参照：日本熱傷学会 HP）

### 万いやけどをした時は！？すぐに、流水で冷やします ★

⇒子どもの手のひら以上のやけどをした場合は、水ぶくれをやぶらないように、清潔なガーゼで覆ってすぐに医師の診察を受けましょう

（参照：子ども安全 from 消費者庁 HP）