

11月とは思えないほどの暖かい日が続いていましたが、徐々に平年並みの気温になってきました。11月は、鼻水や咳が出たりするお子さんはありましたが、感染症は出ていません。これからの時期は寒さが本格的になり空気も乾燥し、風邪やインフルエンザをひきやすくなる時期です。感染予防に努めながら十分な睡眠・休息をとり、生活リズムを整えて、寒い時期を元気に過ごしましょう。

※11月20日の嘱託医健診は、全員異常なしでした。

※ほけんだよりについてのアンケートに、ご協力をお願いします。今後のほけんだより作成の参考にさせていただきますので、よろしくお願いします。

《やっぱり大事 しっかり手洗い！》

ノロウイルスやロタウイルスなどの胃腸風邪の原因となるウイルスは、アルコール消毒が効かないので、手洗いが大切です。大人が流水と石鹸を使ってしっかりと手洗いをし、手洗いができるお子さんは、大人と一緒に手洗いをしましょう。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、ていねいに洗うことが大切です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



子どものやけど、気をつけて！

0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。



炊飯器の蒸気に触れてやけどした

電気ポットのコードを引っぱって落下させ、お湯がかかった



こんなことに注意！

食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったお碗をひっくり返した



すぐ冷やして！



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

対策 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこのまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！



解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



24