

おひさまだより



2019.11.28

せんだの森

日が暮れるのが早くなったり、肌に感じる風が一層冷たくなってきたりと、冬の訪れを感じるようになりました。
夜が一番長く、昼が一番短い日である冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないという習わしがあります。実際、かぼちゃに豊富に含まれるビタミン A には、皮膚や粘膜、視力、骨などにも効果があります。また、ゆずには、新陳代謝を活発にして、血管を拡張、血行促進の作用、さらには鎮痛・殺菌作用の成分も含まれています。冬至には、かぼちゃとゆずからパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！

インフルエンザ？と思ったら…

☆まずは受診をして確認を

普通の風邪と区別しにくいのですが、検査でインフルエンザかどうか分かるようになりました。まずは病院を受診して確認しましょう。

☆脱水症状に注意！

高熱が出たり、下痢を起こすことで脱水症状が出やすくなります。脱水症状にならないために、水分を少しずつ(1 回に 10 ～30 ㏄ずつ)回数を分けて与えてください。吐いたり下痢をするからといって水分を与えないでみると、脱水がひどくなってしまうです。

☆熱が下がって3 日間は登園停止

インフルエンザを発症した後 5 日、かつ解熱した後 3 日を経過するまでは登園停止になっています。
無理をするとぶり返したり、まだ他の人にうつしてしまう可能性が残っているからです。この期間をきちんと守り、家庭でゆっくりと療養してください。



☆家庭でできるインフルエンザ予防

○うがいと手洗いをしよう

外出後は必ず手洗い・うがいをする習慣をつけましょう。

○室内の温度・湿度のチェックをしよう

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安。特に乾燥には要注意！加湿器などを上手に使いましょう。

○マスクを着用しよう

感染予防にもなりますが、最も大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

○人混みは避けよう

人が多くいるところには、人が多い分ウイルスや菌も多いです。人が多いところにはあまり行かないようにし、ウイルスや菌をもらわないようにしましょう。

やけどに注意！！

家庭内の乳幼児の事故で一番多いのはやけどです。特に冬は、化粧品の使用が増え子どものやけどが多くなります。大人が気をつければ防げる事故でもあります。大事に至る前に、改めてやけどの原因になりやすい物をチェックしておきましょう。

家庭でやけどをしやすい物	50℃の熱さでも赤ちゃんはやけどする	やけどを起こしやすいのは 生後 10 か月から 1 歳 6 ヶ月
ポット アイロン 暖房器具 シャワー	調理器具 ヘアアイロン 加湿器	大人でも、29 秒間 50℃の物に触れ続けるとやけどします。大人よりさらに皮膚の薄い子どもは、短時間であっという間に熱が皮膚の中に伝わりやけどをします。
この時期は、前日までできなかったことができるようになったり、大人が予想もしない行動をとることもあります。 子どもにとって熱のある物は危険物となります。大人が気をつけていきましょう。		

やけどの面積

赤ちゃんは体の表面積の 10%以上をやけどすると脱水症状を起こし、命が危険にさらされることがあります。
やけどが大人の手のひらより大きい場合は救急車を呼びましょう。

やけどの手当て

- ＊ 水道水で 20～30 分冷やす。または冷たくした清潔なおしぼりでそっと冷やす。
(やけどした皮膚は傷つきやすくなっています。直接水をあてないようにしましょう。)
- ＊ 衣服は着せたまま冷やす。(無理に衣服を脱ぐと一緒に皮膚がはがれてしまいます)
- ＊ 冷やす時は体温調節に注意しましょう。
- ＊ 水疱はつぶさない
- ＊ 必ず病院を受診しましょう。

やけどの見分け方

- 1 度：皮膚が赤くなる
- 2 度：水疱ができる
- 3 度：白色化または黒くなる



1 2 月のほけん指導

1 2 月 17 日(火)のほけん指導は、「やけど」について行ないます。

11 月の保健指導では、冬の感染症対策についての話をしました。正しいうがいの仕方について、みなでおさらいしました。

1 2 月の当番医

1 日(日)	いぐちクリニック	9 2 8－5 3 2 7	ごじょう内科	9 3 2－7 6 8 0
8 日(日)	おひさまこどもクリニック	9 5 5－3 2 2 0	小林医院	9 5 6－1 3 5 1
15 日(日)	小林病院	9 4 3－3 1 1 1	大石病院	9 5 3－3 2 1 5
22 日(日)	さいとう小児科	9 2 4－4 1 5 0	船町ふじおかクリニック	9 4 4－9 0 0 5
29 日(日)	福田内科小児科	9 5 1－2 2 0 1	福山城西病院	9 2 6－0 6 0 6
30 日(月)	庵谷内科循環器科	9 7 0－2 0 2 2	こばたけ医院	9 2 2－7 8 7 8
31 日(火)	藤田小児科内科医院	9 4 8－6 5 0 0	中川クリニック	9 2 1－0 3 0 0

小児の休日・夜間の診療については福山夜間小児診療所(年中無休)084－922－4999

で受け付けています。診療時間は 19:00～23:00 です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。