

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が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、水分を少しづつ(1回に10～30cc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おくと、脱水がひどくなってしまいます。

☆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、化製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

| | |
|------|---------|
| ポット | 調理器具 |
| アイロン | ヘアーアイロン |
| 暖房器具 | 加湿器 |
| シャワー | |

50℃の熱さでも赤ちゃんはやけどする

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。

やけどを起こしやすいのは 生後10か月から1歳6ヶ月

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ります、大人が予想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ごりでそっと冷やす。(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



12月のほけん指導

12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。正しい方がいの仕方について、みんなでおさらいしました。

12月の当番医

| | | | | |
|--------|--------------|----------|-------------|----------|
| 1日(日) | いぐちクリニック | 928-5327 | ごじょう内科 | 932-7680 |
| 8日(日) | おひさまこどもクリニック | 955-3220 | 小林医院 | 956-1351 |
| 15日(日) | 小林病院 | 943-3111 | 大石病院 | 953-3215 |
| 22日(日) | さいとう小児科 | 924-4150 | 船町ふじおかクリニック | 944-9005 |
| 29日(日) | 福田内科小児科 | 951-2201 | 福山城西病院 | 926-0606 |
| 30日(月) | 庵谷内科循環器科 | 970-2022 | こばたけ医院 | 922-7878 |
| 31日(火) | 藤田小児科内科医院 | 948-6500 | 中川クリニック | 921-0300 |

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。