

保健だより

2012年12月1日(土)発行

「やけど」に気をつけましょう。

熱いお茶やストーブなど子どもにとって危険なものが多くなるこの季節、もし誤ってやけどをしてしまったら・・・特に赤ちゃんの場合は重症になりやすいものです。落ち着いて、すばやく対処しなければなりません。まずは流水で冷やします。冷やせば冷やすだけ効果があります。手足のやけどの場合は水道水で20分以上冷やします。

～ 心配のない場合 ～

やけどの部分で冷やしても赤くなっても水ぶくれにならない程度なら心配ありません。ただし、赤ちゃんの場合は念のため病院を受診しましょう。

～ ホームケア ～

冷やしたあと、赤くなっている程度なら、ガーゼをあてて包帯やバンソウコウでとめておきます。薬はつけません。病院で治療を受けた場合は、きちんとお医者さんの指示を守りましょう。赤ちゃんなど子どもの場合はケロイド状に残ることが多いので勝手な判断をして治療をやめたりしないで下さい。

～ やけどの重症のめやす ～

やけどには以下のように1度、2度、3度と程度があり、3度は重症ですが、判断がつかない場合は病院を受診しましょう。

- 1度: 赤くなり、ひりひりします。
- 2度: 水ぶくれができ、痛みも強くなります。
- 3度: 感覚がありません。皮膚が黒くこげたり、白く変色したりします。

※次のようなときは、診療時間外でも大至急病院へ行きましょう。

- ①顔・頭・関節や手のひら部分のやけど。②広い範囲のやけど。③やけどの部分が白か、黒くなっている。

インフルエンザを寄せ付けない生活習慣を!

予防のための最善の方法はシーズンの始めに予防接種を受けることですが、インフルエンザに限らず、普段の生活を見直して、ウイルスを寄せ付けない環境づくり、体力づくりをしましょう。

～ 体の抵抗力を高める ～

規則正しい生活やバランスの良い食事を心がける。

～ 手洗いをていねいにする ～

外出から帰った時など、手洗いをていねいにする。

～ 人ごみをさける ～

人が大勢集まる場所にはウイルスがたくさん浮遊しています。そのような場所はさけましょう。

～ 湿度をたもつ ～

インフルエンザや風邪のウイルスは、低温と乾燥の環境下で急激に増殖します。暖房が普及した現在、冬に風邪が流行るのは、寒さのせいよりも空気乾燥によるところが大きいようです。

喉の粘膜や気道から出ている免疫物質を含んだ分泌液が乾燥し、免疫力がおちてしまうからです。それを防ぐための加湿です。

家庭に加湿器がない場合、裏ワザとして、夜寝る前、部屋に濡れタオルを3枚かけておきます。それだけで、室内の湿度をある程度に保つことができます。ぜひ一度試してみてください。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148

