



令和5年1月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

あけましておめでとうございます。本年も「いよっこすまいる」をどうぞよろしく  
 お願いいたします。新しい1年がスタートしました。生活リズムを整えて、病気を予  
 防していきましょう。皆さまが心身共に健康で過ごせますようお祈りいたします。



- こんな病気が見られます。
- ◆感染性胃腸炎 ◆インフルエンザ
  - ◆RSウイルス感染症 ◆手足口病

### 健康見直しチェック

冬休みの間、家でゆっくり過ごした子どもたちも多いと思いま  
 す。普段の生活リズムを早く取り戻して、元気に過ごしていきまし  
 ょう。

- 早寝早起きできましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 歯磨きをしましたか？

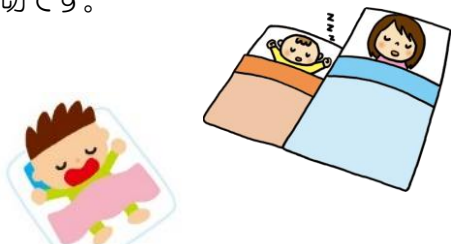


### ぐっすり眠ろう

夜遅く寝たり寝つきが悪かったり  
 して睡眠不足になると、朝もすっきり  
 起きることが出来なくなります。

ぐっすり眠るためには、トイレを  
 済ませる、決まった時間に寝る、室  
 内を暗くする、テレビを消し 静かに  
 する、布団やパジャマを清潔にする  
 などあります。

できることからやってみましょ  
 うね。健康を保つために、睡眠は大  
 切です。



### やけどをした

- ◆やけどの受診先 皮膚科・形成外科
- ◆すぐに救急車 ・やけどの範囲が広く全身の約 10%以上
  - ・やけどの状態が深い(皮膚の色が白い、黒っぽい)
  - ・顔面のやけど ・のど(気道)のやけど
- 【判断目安】腕や足 1 本分は 10% おなかや背中中は 20%
- ◆急いで受診 ・手や足の指(皮膚がくっつく可能性有り)
  - ・口、鼻、関節、陰部のやけど
  - ・低温やけどをした
  - ・やけどの部分に衣服が張り付いている
  - ・やけどの範囲が本人の手のひらより大きい
  - ・水泡(水ぶくれ)ができています



- ◆かかりつけ医へ
  - ・500 円玉より小さいが皮膚の赤みがひかない
  - ・小さいが水泡ができています、痛がる

### ◆すぐに行うこと

- ①水道かシャワーの流水で 20 分は冷やす(水圧注意)。服の上からやけどの場合は無理に脱がさない。
- ②範囲が広いとき、小さな子どもほど冷やした後に低体温になりやすい。ぬらしたバスタオルなどで患部をくるみ、その上から毛布やタオルケットなどで包んで保温する。  
 流水を当てられない部分は、タオルでくるんだ保冷剤、ビニール袋に入れた氷などで冷やす。口の中は氷を清潔なガーゼに包み患部に当てる。

### ◆防ぐために

- キッチンには子どもだけで入れないようにする。熱い飲食物は子どもの手の届く場所に置かない。
- 炊飯器の蒸気でのやけどや電気ケトルのコードを引っ張り熱湯でのやけどにも注意。暖房器具の他、熱を発生する調理器具も子どもの手が届く場所には置かない。
- ホットカーペットやカイロでの低温やけどにも注意。