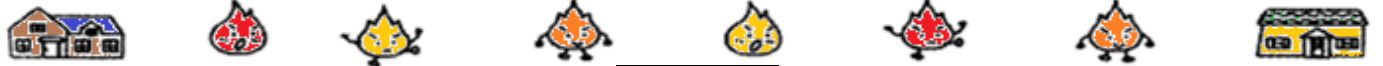




社会福祉法人 今川学園
今川学園園長 篠瀬実千代
平成 28 年 12 月 1 日発行

年の瀬を迎え、何かとあわただしい 12 月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。



やけどをしたら・・・

熱いお茶やストーブなど、子どもにとって危険なものはいっぱいあります。

もし誤ってやけどをしてしまったら、落ち着いて対処しましょう

やけどには 1 度、2 度、3 度と程度があります。

1 度：赤くなり、ひりひりします。

2 度：水泡ができ、痛みも強いです

3 度：感覚がない。皮膚が黒くこげたり、白く変色したりします。

手足のやけど

水道水で 30 分くらい、痛みや熱さを感じられなくなるまで冷やします

胸・お腹のやけど

すぐホースで水をかけるか、水ぶろにつけて冷やします。衣服無理に脱がさずそのまま冷やします。

アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいといわれていることを、

安易に試すのはやめましょう。

細菌感染の原因になることがあり症状を悪化させ、長引かせてしまいます。

1 度でも広範囲のやけど、2 度 3 度のやけどは病院を受診しましょう



ノロウイルスに要注意!!

ノロウイルスは、一年を通して発生するため、注意が必要です。

昨年、国内で、例年とタイプの異なるウイルスが確認されており、このウイルスが流行した場合、人に免疫が無いため、例年以上に感染者が増加する可能性があります。

ウイルスの型が違っていても予防方法は変わりません。感染予防のために、次の 3 つのポイントに注意しましょう!

1. [手洗い] 正しい手洗いをを行い、手の汚れをしっかりと洗い流しましょう!

2. [食中毒の予防] 食べ物を調理する際に、熱湯消毒や洗浄、加熱をしっかりと行いましょう!

3. [適切なおう吐物、便の処理] 症状のある人のおう吐物や便を処理する際は要注意! 塩素系消毒剤による正しい処理が重要です。

感染者は症状が回復しても、その後 1 週間～1 か月間、排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症か 1 か月ほどは排泄物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

12月22日は冬至です

北半球では、夜が一番長く、昼が一番短い日。

この日にゆず湯に入り、カボチャ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、カボチャには、大人だけでなく、子どもの成長に欠かせないビタミン A が豊富に含まれています。

また、ビタミン A には風邪予防・がん予防・美肌効果が期待できると言われています。

ゆず湯には、果皮に多く含まれているクエン酸やビタミン C による美肌効果も期待できるほか、体を温めて風邪を予防する働きがあります。

これが風邪予防にもなると言われるゆえんでしょう。

冬至には、カボチャとゆずのパワーをもらって、元気に冬を乗り切りましょう。

