

12月のほけんだより

令和5年12月1日
 社会福祉法人 今川学園
 今川学園園長 篠瀬実千代

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。

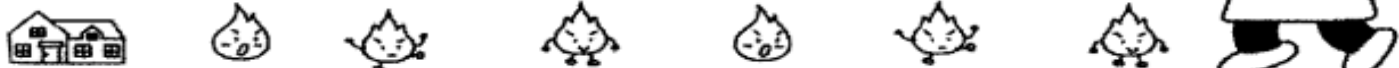
手足のやけど

水道水で30分くらい、痛みや熱さが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！！



通常冬場に増えるノロウイルスですが、最近では1年を通して感染が見られるようになりました。大阪府下でも感染性胃腸炎の報告が増えてきています

ノロウイルスは感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、37度～38度の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

予防としては、手洗い、うがいです。手洗いではノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排せつ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か月ほどは排せつ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。

