

12月のほけんだより

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がいっぱいあります。



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ます

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



冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。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、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗うなどです。

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。



子どもの耳

子どもの中耳炎は冬に多く、ほとんどは風邪によるものです。子どもの耳は発達途中のため、咳によって鼻やのどにいる細菌やウイルスが、耳の方まで行ってしまふのです。

そのため中耳炎をおこしやすく、再発しやすいのです。

耳を痛がる、耳だれがでる、聞こえが悪いなどの症状があれば耳鼻科に相談しましょう。



赤ちゃんは暑がりです

赤ちゃんが寒くないか心配で、ついモコモコ

と着ぶくれさせてしまいがちなこの季節。

けれども赤ちゃんは代謝が活発なので、

大人ほど寒がりではありません。

生後3ヶ月を過ぎていれば、大人

より1枚少なめくらいで大丈夫です。

