ほけんだより 12月号

平成30年12月12日
fujimuraナーサリー
看護師　岸本

子どもたちにとっては、冬休みは楽しい行事がいっぱいの月です。年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちになります。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

暖房使用時の注意点

☆乾燥に注意！こまめな換気と、加湿を意識しましょう。

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。

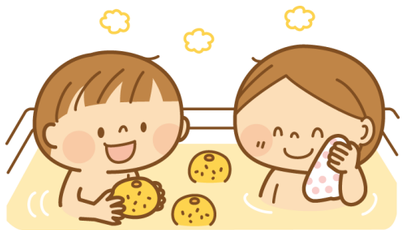
１時間に１回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を60%前後に保ちましょう。また、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

☆火傷に注意！

暖房器具での火傷、特に気づかないうちに起こる低温火傷に注意しましょう。床暖房や湯たんぽを使用したまま寝てしまい、低温火傷が起こることがあります。長時間の使用は避け、素肌に直接触れないようにしましょう。

冬至の日

12月22日(土)は1年の中で最も夜が長い冬至の日です。ゆず湯に入って体ぽかぽか！かぜを予防しましょう。



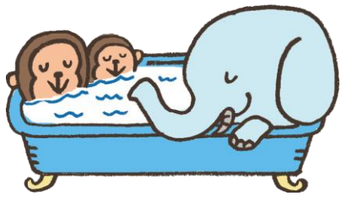
乾燥対策～スキンケア～

☆乾燥に注意！

湿度が50%以下になると皮膚の乾燥が始まるといわれています。

特に乳幼児は手足や顔などが乾燥しやすいです。お風呂上りや顔を拭いた後など、保湿剤をつけて乾燥を予防しましょう。

皮膚の状態があまりよくない時は皮膚科を受診して、その子にあった保湿剤を使用すると良いでしょう。



☆しもやけ、あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。

手洗い後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。

また、ビタミンEを多く含む食品を積極的に取りましょう。(ほうれん草やカボチャなど)

ひどくなるようでしたら、悪くなる前に病院を受診しましょう。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。

子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。

乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。

冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。

その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。

インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。

また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えています。子どもの手が触れない工夫をしましょう。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。

子どもの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。