



ほけんだより 12月

めぐみの木病児保育室

ジングルベルが響いてくる季節がやってきました。寒さに負けず子どもたちは外で元気に遊んでいます。屋内で窓を閉め切って暖房をつけていると、部屋の空気はどんどん汚れて乾燥し、風邪やインフルエンザなどのウイルスも浮遊しやすくなります。1時間に1回は窓を開けて、新鮮な空気を取り入れましょう。

冬場に多いおう吐・下痢について

この時期、気を付けたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢によって体内の水分がなくなり、脱水症状になると大変危険です。なによりもまずは水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

★おう吐、下痢の時のケア

- ・こども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつこまめに与える。
- ・おしりはこすらず、お湯で洗って、タオルで軽く押さえて水分を拭き取る。

★下痢の時の食事について

下痢の時は、脱水症状にならないように水分補給が大切です。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○おすすめの食事

- ・リンゴのすりおろし
- ・おかゆ、おじや
- ・やわらかく煮た野菜スープ

×避けたい食事

- ・柑橘系
- ・パン、バター、チーズなど
- ・生野菜、線維の多い野菜



年末年始の急病・事故の対応

通年、年末年始は多くの医療機関が休診となります。

今年は12/28、1/4は日曜日の為、1週間以上休診になることが予想されます。早めにかかりつけ医の休診スケジュールや休日当番医の確認をしておきましょう。

また、年末年始の帰省、旅行を予定している方は外出先での医療機関情報も事前に把握しておくことをおすすめします。



子どもの火傷

寒くなると、ファンヒーター、ポット、加湿器などの器具を使う事が多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり、湯気に手を当てたりすると、火傷の危険があります。また、カーペットやカイロなどで起こる「低温やけど」にも注意が必要です。

◎もしもやけどをしてしまったら…

- ・10分以上流水で冷やす。
(その時、服は無理に脱がさない。)
- ・10%以上のやけどはただちに病院を受診。
- ・水ぶくれや白くなっているやけどは水ぶくれを破らないようにして、病院を受診しましょう。



子どもの誤飲に対して

年末年始はお祝いムードで気がゆるむ時期ですが、思わぬ物を誤って飲んでしまう事故が帰省時などに多く見られます。

ボタン電池や小さな磁石は危険性が高く、他にも除虫剤、液体等誤飲したものによっては吐かせてはいけないなどの対処もあります。

誤って事故が起きたら慌てず、以下にお電話を。

- ・大阪中毒110番 070-727-2499
- ・つくば中毒110番 029-852-9999



◎誤飲以外にも、救急車の要請や病院の受診が必要な場合

★初めてけいれんを起こした時

- ・5分以上続くけいれん
- ・けいれんが止まっても意識がもどらない
- ・顔色が悪く、唇が紫色
- ・けいれんをくり返す

★出血がとまらない、広範囲の熱傷

★呼吸が苦しそう(早い呼吸)で唇の色や顔色がわるいとき

☆判断に迷ったら…15才未満→#8000 15才以上→#7119

