



ほけんだより1月

めぐみの木病児保育室

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年は、どんな1年になるのでしょうか。今年も手洗い、マスク、うがいなどの感染予防策をして、元気に過ごしましょう。本年もよろしくお願いいたします。

健やかなしっとり肌を目指しましょう

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルが増えてきます。お風呂で温まったら、肌がしっとり潤っているうちに保湿することが大切です。外気に触れている頬や皮膚がこすれ合う部位は特に荒れやすいので、念入りにスキンケアを行いましょ。



スキンケアのポイント

●大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れてしまうと、びっくりして、嫌がるかもしれません。少し、大人の手を温めてから保湿剤を塗りましょ。

●油分の高い保湿剤を選ぶ

冬季は、ワセリンやクリームなど、油分の多い保湿剤がおすすめです。油分の多い保湿剤を使うと皮膚のバリア機能を守る効果が高まります。

●保湿剤も温めて

冬季は、保湿剤も冷たく感じてしまうので、子どもの身体に直接付けて広げるのではなく、大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょ。

ハンドケアも忘れずに

手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがちです。乾燥がすすむと、手の甲がガサガサしたり、ひび割れて出血したりしてしまうこと(あかぎれ)があります。入浴後には、あかぎれの予防と治療を兼ねて、ハンドクリームで保湿をましょ。また、爪は伸びていませんか？子どもは様々なものに触れるため、爪が長いと爪先が汚れたり、欠ける、剥がれる、爪で引っ搔く等の原因になります。汚れた爪先で引っ搔いてできた傷は、バイ菌が入りやすく、傷の治りも遅くなってましょので、爪の長さも確認ましょ。

吐いた！慌てず、しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょ

冬季は、ノロウイルス、ロタウイルスなどの感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。子どもが急に吐いてましょ事は、仕方のないことですが、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは、窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにましょ。

① 必要な物の準備

ペーパータオル、古布、雑巾、ビニール袋などを用意し、消毒液を作る。



【消毒液の作り方】

塩素系漂白剤をペットボトルの蓋で4杯
+
水1L

② 外から中心に向かって拭きとる

嘔吐物はペーパータオル、古布などを使って、外から内側に向かってふき取り、ゴミはビニール袋に二重に密封して捨てる。

汚れた衣類は、汚れを取り除いて、消毒液に2時間程浸けておきましょ。塩素系漂白剤は、衣類に付くと色落ちましょ。色おちさせたくない場合は、85℃以上の熱湯に1分間浸ける方法もあましょ。



消毒が終わったら、他の衣類と分けて洗濯をましょ。

③ 消毒した後、水拭きをする

嘔吐物で汚れたところは、消毒液を浸した雑巾で外側から中心に向かって拭きとります。その後、水拭きで消毒液も拭き取ります。全ての処理が終わった後は、よく手を洗いましょ。使い捨てる手袋やマスクにもウイルスが付着しているの、ビニール袋に密封して捨てるようにましょ。

※嘔吐した直後に水分を摂らせると、また吐いてましょことがあります。嘔吐後1時間以上経って吐き気が治まってから、スプーンで少しずつ水分を摂らせましょ。

