



令和4年1月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

あけましておめでとうございます。本年も「いよっこすまいる」をどうぞよろしく  
お願いいたします。新しい1年がスタートしました。生活リズムを整えて、病気を予  
防していきましょう。皆さまが心身共に健康で過ごせますようお祈りいたします。

こんな病気が見られます。

- ◆ウイルス性胃腸炎
- ◆手足口病
- ◆水痘
- ◆上気道炎症状
- ◆インフルエンザ

### 健康見直しチェック

冬休みの間、家でゆっくり過ごした子どもたちも多いと思います。  
普段の生活リズムを早く取り戻して、元気に過ごしていきましょう。

- 早寝早起きできましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 歯磨きをしましたか？
- うんちをしましたか？

## 冬の脱水症状について

**症状** 「頭痛」「食欲不振」「筋肉痛」  
など  
湿度が下がって乾燥する冬は、体の皮膚から蒸発する水分が増えることもあり、実は“脱水”への注意が必要な季節です。

**冬に脱水症状を起こす理由**

- ・マスクを着用しているため  
(自分の息で口のまわりが湿ったような気がしてしまい、のどの渇きに気づきにくい。)
- ・外出を控えることで筋肉量が減る可能性があるため

**対策①** 喉が渇いていなくてもこまめにちょっとずつ、水やお茶など、できれば時間を決めて水分をとる。

**対策②** 40%以上の湿度を保つ。

## やけどをした

◆**やけどの受診先** 皮膚科・形成外科

◆**すぐに救急車** ・やけどの範囲が広く全身の約10%以上

- ・やけどの状態が深い(皮膚の色が白い、黒っぽい)
- ・顔面のやけど ・のど(気道)のやけど

【判断目安】腕や足1本分は10% おなかや背中では20%

◆**急いで受診** ・手や足の指(皮膚がくっつく可能性有り)

- ・口、鼻、関節、陰部のやけど
- ・低温やけどをした
- ・やけどの部分に衣服が張り付いている
- ・やけどの範囲が本人の手のひらより大きい
- ・水泡(水ぶくれ)ができています

◆**かかりつけ医へ**

- ・500円玉より小さいが皮膚の赤みがひかない
- ・小さいが水泡ができています、痛がる

◆**すぐに行うこと**

- ①水道かシャワーの流水で20分は冷やす(水圧注意)。服の上からやけどの場合は無理に脱がさない。
- ②範囲が広いとき、小さな子どもほど冷やした後に低体温になりやすい。ぬらしたバスタオルなどで患部をくるみ、その上から毛布やタオルケットなどで包んで保温する。  
流水を当てられない部分は、タオルでくるんだ保冷剤、ビニール袋に入れた氷などで冷やす。口の中は水を清潔なガーゼに包み患部に当てる。

◆**防ぐために**

- キッチンには子どもだけで入れないようにする。熱い飲食物は子どもの手の届く場所に置かない。
- 炊飯器の蒸気でのやけどや電気ケトルのコードを引っ張り熱湯でのやけどにも注意。暖房器具の他、熱を発生する調理器具も子どもの手が届く場所には置かない。
- ホットカーペットやカイロでの低温やけどにも注意。

# じょうずに鼻をかみましょう

①まず、口から息を吸い込みます。  
ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



②片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり  
少しずつかみます。強くかみ過ぎない  
ように気を付けましょう。



③鼻をつまむように拭き取り、ティ  
ッシュはごみ箱に捨てましょう。



## 「ふん！」の練習をしてみよう

両方の鼻を一度にかむと必要以上に呼気量が増えてしまい、中耳炎などの原因になることも。「ティッシュロケット」で、遊びながら片方ずつ鼻をかむ練習をさせてみましょう。片方の鼻にティッシュをつめ、反対側の鼻の穴を指で押さえ、鼻から息を出してティッシュを吹き飛ばします。

## 鼻水は…

咳と同様、鼻水も病原体や異物を外に押し出すための防御反応です。また色が濃いのはウイルスや細菌と戦った白血球の死骸が含まれているためです。これは細菌感染のサインではなく炎症のサイン。治りかけで出てくることもあります。

乳幼児は鼻の通り道が狭く、鼻水が出ると鼻がつまりやすくなってしまいます。詰まった鼻水は蒸しタオルで蒸気を当てて柔らかくする、こよりでくしゃみをさせて鼻水を出すなどして出せるよう試してみましょう。

防御反応とはいえ症状がひどくなると息苦しくて眠れない、飲食できないなど体に悪影響を及ぼすため治療が必要になります。