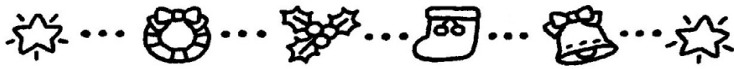


12月 ほけんだより

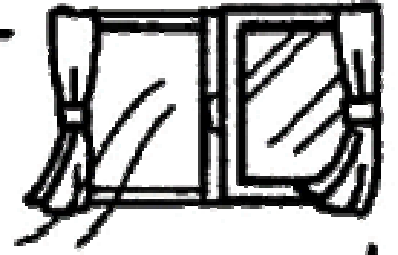
藤認定こども園
平成30年 12月1日



早いもので、今年もあと1か月となりました。

まだ、体が寒さに慣れず、体調を崩しやすくなってきています。風邪のウイルスは寒くて空気が乾燥している冬が大好きです。予防のためにできることは、家族みんなで行い、元気に過ごしましょう。

冬の環境衛生



こまめに換気をしましょう

冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分にできていないことがあります。換気をしないと、室内の空気が汚れて頭がぼんやりしたり、かぜやインフルエンザのウイルスがとどまってしまう。

1時間に1回、5分を目安に窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう。

室温・湿度を調節しましょう

室温は18℃～22℃、湿度は50%～60%が望ましく、湿度が50%以下になると、風邪をひきやすくなるので注意しましょう。

冬は空気の乾燥しやすい季節なので、加湿器の使用や、ぬれたタオルを危なくない場所にかけたりして、部屋が乾燥することを防ぎましょう。



予防接種について・・・

インフルエンザなど、予防接種を受ける機会が多くなる時期です。

予防接種については、接種30分程度は医療機関で子どもの様子を確認するか、医師とすぐに連絡が取れるようにしておきましょう。急な副反応が、この間におこることがまれにあります。

また、接種部位は清潔に保ちましょう。当日の入浴は差し支えありませんが、接種部位をこすることはやめましょう。

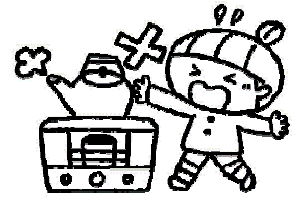
冬の室内事故を予防しよう

室内は安全と思われがちですが、幼い子どもにとっては危険がいっぱいです。室内をもう一度見直し、冬の事故を予防しましょう。

【暖房機器（ストーブなど）、加湿器の蒸気によるやけど】

〈予防法〉

子どもや赤ちゃんが近づける場所には置かない。
また、囲いを立てましょう。



大人が口に運ぶ熱い飲み物やラーメンなども要注意です。子どもが不意に動いてこぼす可能性もあるので、抱っこしながら飲んだり、食べたりすることはやめましょう。

★冬場は“低温やけど”に注意★

体の同じ場所に、ホットカーペットや使い捨てカイロが長時間ふれることで起こります。痛みを感じにくく、重症化することもあります。肌が赤くなっているようなら要注意です。

【こたつでの脱水症状】

一見、汗をかいていないようでも、身体の水分は奪われています。

〈予防法〉

こまめな水分補給を心掛けましょう。

こたつで寝てしまった場合は、布団に移動させて寝かせましょう。



【誤飲】

誤飲の多くは家庭内で起きています。

誤飲が多いのは、タバコ、薬、化粧品、クレヨンなどの文具、電池、おもちゃの小さなパーツなどです。

〈予防法〉

子どもが口に入れて危険なものは手の届かない場所へ置きましょう。目に見えるところに興味があるものがあると、台を使って取ろうとすることがありますので注意が必要です。

室内の“意外と危険なもの”

◎テーブルクロス

テーブルクロスの端を引っ張って机の上のものを落とす可能性があります。

◎ビニール袋・ラップ

子どもはビニールの質感を好みます。頭を突っ込んだり、口に入れたりすることで窒息事故になる場合があるので要注意です。

◎水の入った浅い皿

ペットの水飲み皿や植木の移動時の下皿などでおぼれる事故も起きます。幼児は体に対して頭が重いため数センチの深さでもおぼれることがあります。

子どもは好奇心旺盛です。

できるだけ対策を取り、子どもを事故から守りましょう！