



1月 ほけんだより

新しい年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いたします。昨年に引き続き皆様にわかりやすく保健衛生について、情報を発信していきたいと思っています。

社会福祉法人大和善隣館
やざき乳児保育園
令和7年1月



天候が優れない日が続き、お家の中で過ごすことが多くなるこの時期は、室内でのケガも多くなります。心身が発達し、活動の範囲が広がってくる1~2歳のこの時期は、好奇心も旺盛で何にでも手を延ばすようになります。それに伴いケガも多くなります。ケガの中でも多い火傷は思わぬ場面で起こります。「これに触ると、熱い・冷たい」という判断もまだできないので大人が想像しなかった場面で火傷をしてしまいます。

こんな場面でやけどの事故が起こります！

※炊飯器の蒸気に触れてやけどをする

- 炊飯器から出る蒸気が気になり触ってしまう。
炊飯器を支えにつかまり立ちをし、炊飯器が倒れて、蓋が開き、お粥がこぼれてしまいやけどをする。



※電気ケトルを倒してやけどをする

- 電気ケトルのコードを子どもが引っ張り、電気ケトルが倒れてこぼれたお湯を浴び、やけどをする。



※グリル付きコンロに触れてやけどをする

- グリルで焼き物をしていると、つかまり立ちをしてグリルの表面に触りやけどをする。



※暖房器具で低温やけどをする

- 湯たんぽやカイロが直接足に当たり低温やけどをする。



その他、ヘアアイロンを触ったり、テーブルクロスをひっぱったりした時に、器の食品がこぼれやけどをする例もあります。

もしもやけどをしたときは？

やけどは初期の対応がとても大切です!!



やけどをしてしまったら、すぐに冷やしましょう。刺激を避けるため、**強い水圧のシャワーや水道水は避け**、容器で溜めた水で冷やしましょう。服の上から熱湯などがかった場合は、脱がさずに服の上から冷やしましょう。

救急車をすぐに呼んでください!!



- 全身の広い範囲・顔面などのやけどの場合
- やけどの範囲が片足・片足以上の広範囲にある場合

やけどの範囲が手のひら以上の場合や、水ぶくれができた場合、すぐに病院を受診しましょう。

注意

市販の冷却シートは、やけどの手当には使えません。電気カーペットなどによる低温やけどは見た目より重症の場合がありますので必ず病院を受診しましょう。

食べ物にも注意が必要です

熱すぎる食べ物は気管をやけどします。たこやきや、鍋料理のねぎは中がとても高温になります。高温の飲み物にも注意しましょう



どのように対処したらよいか、病院受診を迷った場合は、「**こども医療電話相談【#8000】**」に連絡してください。病気の診断はできませんが専門スタッフが、病院受診が必要かを判断してくれます。

冬のあせも・とびひに注意しましょう

“あせも”や“とびひ”は夏だけではなくありません。最近は厚着や暖房で体を温めすぎて、冬に湿疹が見られることも増えています。床暖房の上に寝かせていたら“あせも”ができたという例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、発疹が治りにくい場合もありますので早めに受診をしましょう。

★あせも・とびひにならないために

- 厚着をしないようにしましょう
- 室温の調節を細目にしましょう
- 汗をかいたら体を拭き、着替えをしましょう。
- 毎日入浴して肌をきれいにしましょう。



背中に、かゆみや湿疹がないか細目にチェックしましょう。



寒い時期のスキンケア



寒い時期の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。放っておくと、かゆくなったり、カサカサになったりします。こまめに、丁寧に日常のスキンケアをしましょう。

たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上りに塗りましょう。角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。

刺激をすくなくする

ポリエステルなどは、静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみの元になります。綿素材がお勧めです。

清潔を保つ

お風呂では、ごしごしこすらず石鹸を泡立てて優しく洗いましょう。

