



保健だより



明けましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせたでしょうか？つい、不規則な生活をして、食べ過ぎや夜更かしなどしていませんか？今年も子ども達が元気で健康に過ごせるよう保健だよりを通して色々な情報を発信していきます。本年もよろしくお願いいたします。

お風呂タイムでほっこり、お肌しっとり

気温が低くなると、空気が乾燥して皮膚のトラブルも増えてきます。お風呂で温まったらすぐに、保温することが大事です。

脱衣場は温かくして

温かいリビングから脱衣場に移動しお風呂に入る、また、お風呂から脱衣場に移動するなど気温差がある場所にいくとヒートショックを起こす危険性があります。脱衣場を温めてヒートショックを予防しましょう。

ヒートショックとは

気温差のある場所に移動すると、血圧は急激に変化します。血圧の急な変化は、心臓や脳などに負担がかかり、めまい、立ちくらみ、失神、動悸、呼吸困難などを起こします。全年齢に起こります。

お風呂は体の疲れを取る場に

寒いからといって熱い湯に入ると交感神経に作用し興奮してリラックスできません。また、皮膚に刺激を与え、潤いを取ってカサカサになる原因になります。寝る前のお風呂は38℃～40℃に設定して、副交感神経を優位し、体の疲れを取るようにしましょう。

入浴後は保湿を

入浴後は皮膚の油脂成分が洗い流されているので、保湿をしっかり行います。子どもに塗ってあげる時は、クリームを手にとってこすり合わせ、クリームを温めてから塗ってあげましょう。クリームが温まると伸びがよく、皮膚への浸透もしやすいのです。



【家庭内で起こりやすい事故・やけど】

冬の事故で一番多いのが「やけど」です。家庭内で火を使うものが多く子どもが触ってしまうことで起こります。

「どんな物でのやけどが多い？」

① 炊飯器の湯気を触る

保護者の隣にいた子どもが炊飯器から出る湯気を触り、手にやけどをします。

② グリルコンロに触る

コンロに付いている魚焼きグリルを使用中に触ってしまいます。

① ②は保護者と子どもと一緒に台所にいる時に起こりやすい事故です。

- ・火を使用している時は子どもを炊飯器やコンロ（グリル）に近づけない。
- ・グリルは使用直後で150℃、15分後でも50℃ぐらいしか下がりません。使用後も注意が必要です。

③ 電気ケトルのコードに引っかかりお湯をかぶる

テーブル（棚）の上に置いた電気ケトルのコードに子どもが引っかかり、お湯をかぶって頭や背中にやけどをします。コードが引っかからないように置き場所に気をつけましょう。



（やけどの応急処置）

① とにかく冷やす

症状が軽度で「この程度なら大丈夫」と思わず、やけどと分かった時点ですぐに、水（水道の流し水）で冷やしましょう。やけどの範囲が広い場合は、シャワーを使用しましょう。冷やす目安は10分から15分くらいです。患部を冷やすと、やけどの進行をとめることができます。

② すぐに病院へ

子どもの皮膚は大人より薄いので、やけどが重傷化しやすいです。見た目より症状がひどいことがあるので病院受診をお勧めします。

（やってはいけない対応）

- ・服の上からやけどをした場合は、服の上から水で冷やしましょう。服が皮膚とくっついている可能性があるため、脱がせると皮膚が剥がれる恐れがあります。絶対やめましょう。
- ・「アロエを患部に貼る」や「冷やすために味噌を患部に塗る」など民間療法があります。民間療法は医学的に効果が証明されていません。症状が悪化するので絶対にやめましょう。

