

# ほけんだより

令和3年11月30日発行

北柏駅前保育園わらび

北柏小規模保育園わらび

看護師 田浦 百合子

寒い日が増えてきましたが、園内の子どもたちは薄着の子が多く、寒さに負けず元気に遊ぶ姿は健康そのもの。中には鼻水が出る子もいるので、無理は禁物ですが…。この時期は空気も乾燥し、感染症の流行にも注意が必要です。換気をしながらの加湿はなかなか難しいのですが、加湿器や洗濯物を活用し、室内の湿度を保ちましょう。

皮膚の乾燥による全身の痒み  
掻きむしり・発疹・ひび割れ

冬のカサカサが増えています。

乾燥による二枚爪・マサくれ  
手荒れによる痒み



まずは市販の保湿剤で朝晩のケア

●入浴後 15分以内に塗ると効果抜群

※改善しなければ  
早めに受診しましょう



まずは朝晩の保湿ケア

●朝の洗顔後・登園前・入浴後・眠る前  
たっぷりクリームを塗りましょう

※爪は定期的に短く切る習慣を。



※園では市販薬のお預かりはできません。朝晩の自宅治療では十分に治癒できず、医師の依頼がある場合のみ処方薬のお預かりが可能です。必要時は「ほけんのしおり」をご確認いただき職員にご相談ください。

## 気を付けて! 『低温やけど』

通常では、やけどしないような温度で起こる熱傷のことを「低温やけど」と言います。湯たんぽ・電気アンカ・ホットカーペット・カイロ等、体温より少し高め(44℃程度)でも長時間肌に接触していると起こります。赤くなったり・ヒリヒリしたことはありませんか? それは「低温やけど」かもしれません。症状が見た目にはわかりにくく、痛みを感じにくいことがあるので、軽症だと勘違いしがちですが、深部のやけどで重症化している場合もあります。これからの季節、暖房器具は活用の機会が多いと思います。子どもに使用する場合は、よりこまめに観察し皮膚症状に注意しましょう。



もしかしたら感染性かも?

## 繰り返す嘔吐・大量嘔吐



### 家庭でひろげないために

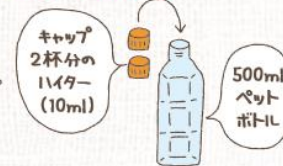
- 手洗いをしっかりとる
- タオルを共有しない
- トイレはふたをしめて流す



### 消毒は次亜塩素酸ナトリウムやアイロンで

#### 次亜塩素酸ナトリウムの作り方

- 1 ハイターなどの塩素系漂白剤を500mlのペットボトルキャップ2杯分(10ml)入れる。
- 2 同じペットボトルに水を入れて薄める。
- 3 誤飲しないよう必ずラベルをつける。
- 4 作ったら最後まで使い切る。



誤飲しないよう必ず注意書きをする。

#### 消毒の仕方

布やキッチンペーパーに含ませて、特に水道・ドアノブ・トイレ・洗面台を拭き取ります。10分くらいで拭き取りをしないと金属部分がいたもので注意! 霧吹きはNGです。換気も忘れずに。



#### アイロンも有効です

じゅうたんの上に吐いてしまったときなどはアイロンでもOK! 85度以上で1分間以上を目安に加熱してください。次亜塩素酸ナトリウムが使えない場合はアイロンで消毒しましょう。



### 嘔吐・下痢の処理は

#### 用意しておく便利な「ゲージセット」

- 新聞紙・キッチンペーパー・古い布
- 次亜塩素酸ナトリウム
- ビニール袋を掛けたバケツ
- 使い捨てマスク
- 使い捨てビニール手袋



- 1 マスクと手袋を装着。
- 2 キッチンペーパー・古い布・新聞紙を吐物より広めに掛ける。
- 3 次亜塩素酸ナトリウムを上から掛けて吐物を拭き取る。
- 4 処理した吐物や下痢のオムツは拭き取ったものごとバケツに入れる。

- 5 全部袋に入れて、ぎゅっとしばって封印完了。処理後は必ず手を洗う。

洗濯機の洗浄も50~80倍に薄めた塩素系漂白剤でフルコース洗いを1回。



↑こちらの佐久医師会が作成している「教えて!ドクター こどもの病気とおうちケア」田浦のおススメです。