



太陽の子保育園平成14年12月

今年は「暖冬」といわれていますが、朝晩の冷え込みは厳しく空気も乾燥して、風邪をひく人が多くなる季節です。十分な睡眠や休息をとり、生活リズムを整え、この寒い時期を元気に乗りきりましょう。

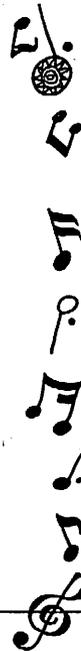
かぜにご用心

「かぜ」のほとんどはウイルスによるもので、「かぜ」が寒いこの時期に多いのは、ウイルスが低温・低湿度を好み、活発に活動しやすいからです。

「かぜ」の予防をしっかりと

- 汗をかいたら 着替えをしっかりと 通んだ後や運動した後の汗の不始末がかぜの原因(感染性・保湿の低下)
- 部屋の換気を 開け切った部屋に1人でも かぜひきかると 空気汚染となる (1時間に1回の換気を心掛けよう)
- 手洗い・うがい ウイルスは 人の手を通してうつる事が多い 接触感染 (外出後・トイレの後・食事の前などには せっけんで 手を洗おう)
- 睡眠・栄養を十分に 睡眠不足は疲労を早める (早寝・早起きで 朝食をしっかり食べ・3食バランス良く食べよう)
- 寒い時には下着を1枚プラス 厚着をすれば暖かいのではない (上手な重ね着で 暑着でも暖かく過ごそう)
- 湯冷め・うたた寝をしない
- かかってしまったら、ほっておかないで病院へ

- ・・・ おうちの方へ
- ◎ 前日38℃以上の熱があった時は、朝熱がさがっていても1日自宅で安静に過ごした方が体への負担が少なく、回復が早いようです。
 - ◎ 体調が優れない時は、前日のこどもの様子を保育士に伝えてください。
 - ◎ 薬や座薬を使っている時は、必ずその時間と状態を伝えてください。



どうする？ こんなとき！

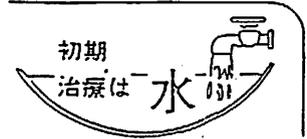
〔やけど〕
冬は子どもたちのやけどを引き起こす原因が増え、注意していても事故は起きることがあります。そんな時はあわてずに、素早く正しい対応をして、すぐ病院へ行きましょう。また、やけどの時にやってはいけない基本的な注意を覚えておく事も大切です。



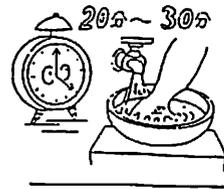
やけどをしてしまったら・・・
まず水で十分に冷やしましょう。

※ 最低でも10分、できれば20～30分は冷やしましょう。

■ やけどをしてしまったら・・・



顔 良く冷えたタオルで冷やしながら病院へ急ぐ。



手・指・足趾 水道の水で冷やして、擦らないようにして、清潔なガーゼ等を当て病院へ。

衣服の上趾 まず衣服の上か水道の水で冷やして、傷を刺激しないようにし清潔な布でおおい病院へ。

■ やけどのとき してはいけないこと

1. 水泡(水ぶくれ)や皮をむかない。
2. 手当てが難しくなることもあるので、病院に行く前に軟膏を塗らない。
3. 皮膚にくっついてしまった衣服は、無理にはがさない。
4. 細菌感染の恐れのあるチンク油、みそ、醤油などは塗らない。

