

11月のほけんだより

太陽の子保育園
平成13年11月

朝夕は寒く感じられる日も増えてきました。本格的な寒さを迎える前の今が、薄着の習慣をつけるチャンスです。大人には寒く感じられても、からだを動かして遊ぶ子どもたちは意外に平気なもの。薄着の習慣はかぜ予防にもつながります。

寒いときには、背中を暖かくし、手足を自由に動かせるベストが便利です。動きやすく、脱ぎ着で調節できる服装を工夫してあげてください。



かぜ予防の基本 うがいと手洗い

寒くなり、園庭で遊ぶ子どもたちの息が白く見える日も多くなってきました。かぜのためお休み、というお友だちもいます。

かぜ予防の基本は、うがいと手洗い。「外から帰ったら、まず、うがいと手洗い」を習慣にしましょう。そして、機嫌の良し悪しや食欲などちょっとした体調の変化にも目を配り、「いつもと違うな」と感じたら早めに休養させてあげてください。

やけどをした!

●基本の手当て●

痛みがとれるまで、流水で十分に冷やします。その後、清潔なガーゼで覆います。衣服が脱ぎにくい時は無理に脱がさず上から水をかけます。



◎こんな時は病院へ

・広い範囲にやけどをしたとき
熱いお風呂に落ちたり、お湯をかぶったときなど、やけどの範囲が広いときは、ぬらしたタオルやシーツでからだを冷やし、すぐに病院へ。

・500円玉より大きい水ぶくれができたとき
水ぶくれはつぶさないようにします。

◎絶対にダメ!!

やけどをした部分に薬やオイル、アロエなどは塗らないこと。傷が化膿する原因になります。



体温をはかる

子どもの体温は大人より少し高めです。個人差もあり、測定する体の場所、使用する体温計、時間帯などによっても違ってくるので、日ごろからその子の平熱を知っておくことが大事です。

ふつう、37.6度以上の場合には熱があると考えてよいでしょう。

電子体温計は短時間で測れ手軽ですが、従来の水銀計と比べると、若干差がでる傾向があります。

いずれの場合も、検温前には安静を保ちます。運動や入浴、食事などで体温は上昇するので注意が必要です。



わきの下ではかる

水銀計の場合はまず体温計をよくふって、水銀柱を35度くらいに下げます。10分くらいはかり、これ以上目盛りが上がらないというところが体温に近い温度です。実測式の電子体温計ならより水銀柱に近い数値が得られます。



まず、拭いたタオルでわきの下の汗をよく拭きとる。



わきの下の中央部に水銀部分を前方からしっかり差しこむ。



体温計がずれないように子どもの上腕を密着させておさえる。

耳ではかる

体温計の先端を耳の穴に入れ1~3秒はかります。耳垢があると、正確な測定ができないので前もって耳のそうじをします。



うす着をして、汗をかいたらこまめに着かえる

外から帰ったらうがい手洗いの習慣を

かぜをやっつけよう!

マツさきらいせず"なんでも食べよう"

夜は早めにぐすり眠ろう。

