



2月のほけんだより



令和2年2月1日発行
戸塚愛児園

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

鼻水・鼻づまりには…

鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらくようすを見守りましょう。

鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性もあります。

鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている



ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。



鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしばらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらえると少し楽になります。

スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

脱ぎゅうの応急手当て

①患部を確認

子どもが痛がらない程度に、そっと動かしながら、どこが脱ぎゅうしているか、確認をする。しろうと判断で無理に関節を入れたりせず、病院へ。

②添え木で固定

脱ぎゅうした関節が動かないように、添え木を当てて、包帯を巻いて固定。

③冷やす

冷水で湿らせたタオルや保冷パックなどを当てて、痛みを和らげながら病院へ。

