

# ほはんだより

令和5年1月4日  
SuruSu 上陽こども園  
SuruSu 祝昌こども園

明けましておめでとうございます。お正月はゆっくりと過ごせたでしょうか。  
昨シーズンの冬は新型コロナウイルスの感染者ばかりでしたが、今シーズンは市内でもインフルエンザの感染者がでています。感染症予防対策を引き続き行い、今年も元気に過ごしましょう。

## 正しい手洗いしてありますか？

外から帰った後、トイレにいった後、食事やおやつの前には必ず、正しい手洗いをしましょう。30秒位かけて、隅々まで丁寧に洗うことが大事です。3歳まではお家の人の援助や見守りが必要です。



1.手を濡らしてせっけんをつける



2.手のひらを洗う  
「おねがいのポーズ」



3.手の甲を洗う  
「かめのポーズ」



4.指先、爪のあいだを洗う  
「おおかみのポーズ」



5.指のあいだを洗う  
「おやまのポーズ」



6.親指をねじり洗い  
「バイクのポーズ」



7.手首を洗う  
「つかまえた！のポーズ」



8.せっけんを流す

### アレルギーとは限らない じんましん

#### どんな症状？

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、次第にくっついて大きくなることも。



#### 原因不明のことが多い

じんましんは食物アレルギーが原因と思われがちですが、風邪をひいて体調が悪いとき、疲れているとき、気温が急に下がったときなどに出ることがほとんどです。

じんましんが出る場所や、治まるまでの時間、かゆみの程度はまちまちで、いったん治まっても繰り返すことがあります。

#### 軽ければ様子を見て

治療をしなくても、自然に治まるものがほとんどです。じんましんがある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ様子を見ましょう。

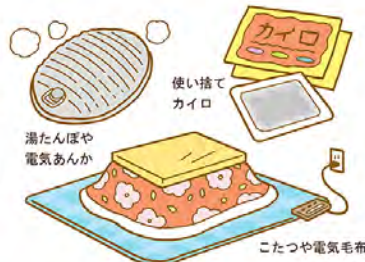
#### ひどいときはかかりつけ医へ

ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受診しましょう。

### 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



#### 低温やけどを防ぐには

**電気毛布は寝る前ON、寝るときOFF**  
寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

#### 湯たんぽは体から離して

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。



### 受診するべき？迷ったときは…

休日や夜間に子どもの具合が悪くなったとき、休日当番医や夜間診療所がありますが、受診するべきか迷ったときの参考にご紹介します。

#### こども医療電話相談 #8000

「#8000」と電話すると看護師等から症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

月～土曜日：午後6時～翌朝午前8時

日曜、祝日、年末年始：午前8時～翌朝午前8時

#### こどもの救急 オンラインQQ

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

