



ほけんだより 12月号

令和7年度 社会福祉法人零石保育園 保健室



早いもので、今年も残り1か月となりました。寒さも厳しくなり、咳や鼻水などの風邪症状もちらほら。しかし、日頃から手指消毒などの感染予防にご協力いただいているおかげで、例年より長引くことなく元気に過ごす様子が見られています。これから年末にかけてクリスマスなど楽しい行事がありますので体調管理には十分気をつけていきましょう。



あかぐみさんと歯みがきのお勉強をしました！

歯みがき指導のイメージは6月ですが、お口の清潔を保つことで感染症対策が大切ということであかぐみのお友達と歯みがきのお勉強をしました。糖分の多い飲み物や、わに君の模型を使って歯ブラシの使い方をお話しました。「はみがきれっしゃ」の絵本も読みました。「読んだことあるよ～」という電車が大好きな子たちの楽しそうな笑顔が印象的でした。また、歯磨きをするときは座ってすること、歯ブラシを口に入れたまま歩かないこと、夜は必ずおうちの人と仕上げ磨きをすることをお約束しました。



やけどに注意！

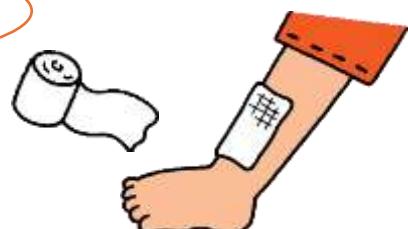
寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。暑いお湯やスープをこぼしたり湯気に手を当てたりするとやけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です。



やけどの応急手当

① 流水で冷やす
水道を流しっぱなしでとにかく冷やす（着衣の場合も同様）。痛みが和らぐまで（目安は15～30分ほど）顔など冷やしにくい部分は水で濡らしたタオルなどを交換しながら冷やします。

② 衣服を脱がせる
ある程度冷えたら、患部を覆っている衣服・靴下を脱がせる。生地が張り付いているときはその部分を残して切り取る。



③ 患部を保護する
患部を清潔なガーゼで覆い、包帯を緩めに巻く。水ぶくれや激痛がある場合は、その後病院へ。皮膚が青白くなって痛みを感じないようなときは救急車を。

乳幼児は細菌に感染しやすいので軽傷であっても外科での受診を！