



ほけんだより1月

中妻子供の家保育園

2020/01/06 発行



あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりましたね。お正月は楽しく過ごせましたか？これから1年の中で最も寒い時期の「大寒」を迎えます。冬本番となりますので生活リズムと体調を整えて過ごしましょう。

もしかして急性胃腸炎？ ★ 本当に急性胃腸炎??

胃腸炎になると、腹痛・下痢・嘔吐などの症状が出ます。長くても2週間ほどで自然に治ると言われていますが、脱水症には注意が必要です。



- ・泣いても涙が出ない
- ・おしっこ量が少ない など

これらは脱水のサインです。お茶や水ではなく、経口補水液を飲ませてあげてください。

腹痛や嘔吐に加えてこんな症状はありませんか？

- ・便に血が混じる
- ・吐いたものが黄色や緑色
- ・意識がもうろうとしている など

重大な病気が隠れている可能性があるのです、すぐに医療機関を受診してください。



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

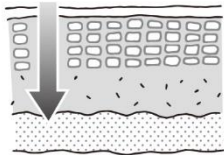


3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

こたつや炬燵やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶▶ 3~4時間
- 46℃ ▶▶ 30~60分
- 50℃ ▶▶ 2~3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れて、本体が50℃を超えることも!

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



～お知らせ～

今年度2回目の歯ッピーチェックがあります。

日時：1月27日(月)9時30分開始

りす・うさぎ・ぱんだ組

1月28日(火)9時30分開始

ひよこ0・ひよこ1・ひよこ2組

場所：ホール

担当：釜石市健康推進課

歯科衛生士 小笠原裕子氏

前回と比べてどうなっているかしっかり見ていただきます。