



たかさご保育園

1月の保健だより

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで新しい一年が幕を開けました。今年も、食事、運動、睡眠のバランスを大切にして元気に過ごしていきましょう。

1月は1年中で最も寒さが厳しく、病気やケガの多発する月でもありますので、ご家庭と協力して子どもたちの健康管理をしていきたいと思います。

～保健行事～

0才児健診 1月9日（火）14時30分～ 嘴託医 吉崎医師

視力検査 1月12日（金）3才児クラス

▲マイコプラズマ肺炎▼

最初はかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月位しつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。潜伏期間（14～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので消毒薬を使用することで予防できます。マイコプラズマは子どもに通常使用するペニシリン系・セフェム系の抗菌薬は無効でマクロライド系の抗菌薬が有効ですが、最近は耐性菌が増えています。咳で感染が広がる為、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時に罹りやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

低温やけどに気をつけましょう

「低温やけど」とは、熱いものに触れることによって起きるやけどのうち、比較的低い温度（約44～60℃）によって生じる「やけど」のことです。例えばカイロや湯たんぽ、電気カーペット、電気アンカ、オイルヒーター等の防寒・暖房グッズで起こります。短時間の接触では「温かくて気持ちがいい」と感じる温度のものを、長時間にわたって皮膚と密着させていたり、使用中に寝てしまったりすることで、低温やけどを引き起こします。特に、乳幼児や高齢者は皮膚が薄いので、それらを使用することで低温やけどを起こすリスクが高く注意が必要です。低温やけどに気付いたら、痛みがなくなるまで約10～30分間、清潔な流水で冷やしましょう。ただし、気づいた段階で、患部を冷やす応急処置をしてもあまり効果が期待できないこともありますので、「低温やけどかな？」と思ったら自己判断せず、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

