

ぴのっこ健康だより

第49号 令和2年2月
発行・株式会社ノーコーポレーション



2月は立春を迎え、暦の上では“春”になります。今年も暖冬で温かく、過ごしやすい反面、子どもたちが待ち望む、一面の雪に触れる機会は難しいかもしれません。

温かい日差しの中、暦だけではない“春”を探しに出かけてみてはいかがでしょうか。



花粉症の時期到来

2月に入ると、花粉の飛散量が増え始めます。

この時期に悩んでいるのは、実は大人だけではありません。最近では、1歳くらいで発症してしまう子もいます。特定の時期に鼻が詰まったり、鼻水が長引くなどの症状があったら、もしかしたら風邪ではなく、花粉症かもしれません。まずは花粉をマスク等で防ぎ、室内に入ったら必ず手洗いうがいをして花粉を落としましょう。乳児の場合は、濡れたタオルで顔と手を拭きましょう。



予防接種の勧め

例年、3月1日～3月7日は“子ども予防接種週間”です。打ち忘れの予防接種はないでしょうか。ワクチンで防ぐことが出来る病気から子どもたちを救うことが出来るのは、お父さんお母さんです。4月からの入園入学に備えて必要な予防接種を済ませて、病気を未然に防ぎましょう。



やけどに注意!

暖房器具や調理道具が、子どもの手の届く位置にありませんか？冬はやけどを起こしやすい状況が多くなります。特に、炊飯器やポットは、子どもの「ままごと」としての興味や、湯気への好奇心から、触ってしまうことがあるので注意しましょう。

最近では、ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間触れることで起こる「低温やけど」も増えています。

また、お茶、鍋などの熱いものや、家庭用グリルに触れたり、湯沸かしポットの電源コードを引っ張ることで起こるやけどにも注意が必要です。

言葉での理解が十分でない0～3歳児には、ベビー柵等を利用し、予め触れられないようにしておくことをお勧めします。



【応急手当】

やけどをした時は、すぐに水道水の流水で15～30分ほど冷やします。痛みや熱さを感じられなくなったら受診します。

- ◆ 赤い部分が、大人の手の平くらい大きいとき
- ◆ 水ぶくれが五百円玉くらい大きいとき
- ◆ 痛みが強いとき

右記の場合は、患部をラップや清潔なガーゼで覆ってから受診します。熱湯を浴びてしまう等、着衣状態でのやけどは、無理に服を脱がそうとすると、皮膚を損傷する恐れがあるため、衣服の上から流水をかけましょう。歩かせることが困難と判断したら、ためらわずに救急車を呼びましょう。

冬の湿度管理

●適切な温度・湿度

冬は乾燥しやすく、室内の湿度管理をすることが大切です。空気が乾燥すると、ウイルスが活発になることに加え、喉の粘膜が乾燥して弱くなることで、感染しやすくなってしまいます。

室温20～23度・湿度50～60%が適当と言われていますので、1時間に1回、5分程度は窓を開け、空気を入れ替えをしましょう。また、エアコンの暖房使用時は、特に加湿を心掛けましょう。

●適切な湿度を保つ工夫

- ・加湿器
カビやレジオネラ菌の発生予防のため、水を毎日交換し、使用しない時には乾燥させ、器内のフィルターは月に一回は清掃しましょう。
- ・濡れたタオル
タオルを濡らして、水が垂れない程度に絞ってから、室内に干します。毎日交換し、よく乾燥させましょう。
- ・霧吹き
霧吹きに清潔な水を入れ、室内にまんべんなく吹きかけます。中の水は毎日交換しましょう。



ご存知ですか？



子ども医療電話相談

#8000

◆休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいか、判断に迷った時に、電話で相談できる窓口です。

※地域により、利用時間が異なります。予め、「#8000」で検索し、利用可能時間を控えておきましょう。