



ほけんだより 1月

はなもも保育園
看護師

新年が始まり早くも1ヶ月、ますます寒さが際立つ2月となります。

寒空の下、朝から元気いっぱいの子どもたちの姿に、職員もパワーをもらいながら過ごしています。

子どもたち、親御さんも、先生たちも、みんなが1年健康に過ごせますように。

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



●お湯で温める

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



あかぎれ



●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができる血が出たりします。



●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。

受診るべき？ 迷ったときは

こども医療電話相談

(365日受付) # 8000



全国同一の短縮番号 # 8000 に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、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。

こどもの救急 (ONLINE 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。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不を判定。看病のポイントも紹介されています。

全国版救急受診アプリ 「Q 助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど）が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。

2月のほけん活動

2/10(金) 鼻のかみ方教室

たんぽぽ・すみれさんを対象に、鼻のかみ方について学びます。



2/26(木) 就学準備教室

さくら組さんに、就学に向けてのお話をします。

さくら組さん、最後のほけん教室です！

キッズケアだより

1月の利用者数

病児保育	8名
体調不良	14名 (28日時点)

※病児保育利用時のみ、頓服薬(解熱・鎮痛剤)のお預かりが可能となります。

預かり中に看護師が必要と判断した場合のみ、保護者へ連絡後、投薬します。

専用の与薬依頼書への記入が必要となります。