

やけどをしてしまったら！ やけどをしてしまったら！



① 患部を冷やす。(皮膚組織の破壊を防ぐ)

やけどをした部分にさわらないように、手や足などの部分的なやけどは流水で、顔などは水を入れた袋を当てて20分以上冷やす。衣服がくっつきかけているときは脱がさずに水をかけて冷やすこと。体温が下がらないように患部以外は毛布などで保温を。広範囲のやけどの場合は、水でぬらしたシーツなどで体を覆う。

② 清潔なガーゼで覆う。

水ぶくれもなく、患部も小さいようなら何も塗らずに清潔なガーゼを当てて様子を見る。

【やけどの症状】 やけどの程度は、皮膚の状態によって3段階に分けられる。

やけどの程度	皮膚の状態	ケア
1度	赤くなってヒリヒリしている。水ぶくれはなし。	患部を十分冷やして様子を見る。
2度	痛みと熱さがある。赤く腫れて水ぶくれができる。	水ぶくれを破らないように、十分冷やして病院に。
3度	皮膚が青白くなる。	冷やしなから救急車で病院へ。

こんなときは迷わず病院へ！

- ・ 直径1.5センチ以上の水ぶくれができている、皮膚がただれてきている、白く変色しているといったときは緊急を要する状態。救急車を呼び、到着するまで冷やし続けること。
 - ・ 顔や陰部のやけどは、程度が軽くても、跡残さないために受診するのが望ましい。
 - ・ 乳幼児のやけどは、程度だけでなく、その範囲も重要。1度のやけどでも皮膚の面積が広ければ救急車を呼ぶこと。
- * 自己判断せず、やけどをしてしまったら病院受診を



ほけんだより 1月号



平成29年度 社会福祉法人 雲石保育園 保健室



あけましておめでとうございます。

今年1年が健康で笑顔のたえない楽しい年になりますように。

新年がスタートしました。少し生活リズムがのんびりしている子も見られます。体内時計をリセットして楽しい園生活が送れるようにしていきます。

生活リズムを見直しましょう。

年末年始、たくさんお客さんが来たり、普段より遠出をしたりして、いつもとは違った時間配分で動いていましたが、保育園生活に急に帰ることで疲れは出ていないでしょうか？体内時計の修正をしましょう。

- 1 朝機嫌よく起きることはできましたか？
いつもの時間に起きれましたか？
- 2 朝ごはんはきちんと食べることができましたか？
- 3 ウンチは出ていますか？
- 4 寒いからといって、家の中でばかり遊んでいませんか？
- 5 テレビをずっと見ていたり、ゲームで遊びすぎてはいませんか？
- 6 お昼寝の時間は午後3時を過ぎていませんか？
- 7 お風呂に入りましたか？
- 8 夜遅くまで起きていませんか？



インフルエンザについて

インフルエンザに罹った場合、**出席停止**になります。

<症状>

- ・ 突然の発熱（38度～40度前後）
- ・ 頭痛 ・ 激しい咳 ・ 鼻水
- ・ 関節痛、筋肉痛 ・ のどの痛み
- ・ 胃腸炎症状（嘔吐、腹痛、下痢など）

<潜伏期間>

1～3日と短く、感染力が強い。

<登園基準>

インフルエンザの症状を発症してから5日間を経過し、かつ**解熱後3日**を経過していることが保育園における登園基準です。（小学校は解熱後2日です）

- * 登園基準はあくまでも目安です。必ず主治医の指示に従って療養しましょう。
- * インフルエンザの診断が陰性ですぐに熱が下がった場合でも熱の経過をみるために1日自宅で様子を見ていただけると子どもさんの回復も早いと思います。（一度解熱し、その後再び発熱、インフルエンザ陽性の診断が出る場合があります。）

1月の乳幼児健康診査

- 12日（金）乳幼児健康診査
- 19日（金）3歳児歯科健診
- 25日（木）赤ちゃん相談
- 26日（金）3歳6ヶ月児健診

詳しくは広報しずくいで確認のうえお出かけください。

