



# ほけんだより 1月号



2024年1月5日  
さんいく保育園有明  
看護師 木村

あけましておめでとうございます。健康に新たな一年を迎えることはできましたか？今年も手洗い、うがい、規則正しい生活で感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。お正月休み明けは、体がなまりがちになります。生活にメリハリをつけ、少しずつ生活リズムを戻していきましょう。

## 正しい手洗いしていますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大切です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。親指の付け根は特に洗い残しの多い部分になるため、意識して洗うようにしましょう。



1 手をぬらしてせっけんをつける



2 手のひらを洗う



3 手の甲を洗う



4 指先、つめの間を洗う



5 指の間を洗う



6 親指と手のひらをねじり洗い



7 手首を洗う

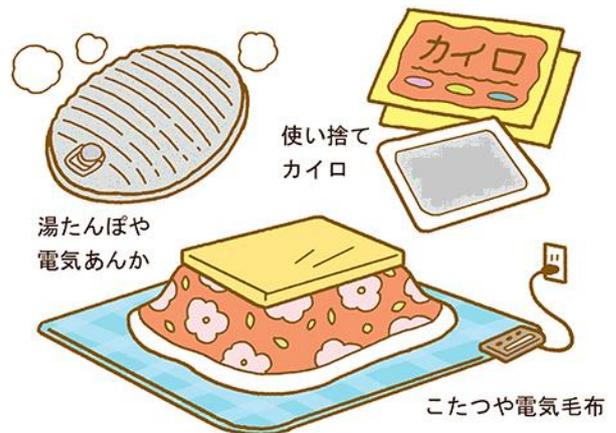


8 せっけんを流す

## 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところにも及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



湯たんぽや電気あんか

使い捨てカイロ

こたつや電気毛布

低温やけどを防ぐには

**電気毛布は寝る前 ON、寝るとき OFF**

寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

**湯たんぽは体から離して**

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。

