



元気いっぱい

ほけんだより
令和6年2月
福井市子育て支援課

各園でインフルエンザや新型コロナウイルスの発生が増加しております。保護者の方におかれましては、家庭内においても可能な限りの感染対策をお願いいたします。

インフルエンザや新型コロナウイルスを予防しましょう

◆ 手洗い・うがい

手洗い・うがいは、**ウイルスや菌を除去するために有効な方法**です。帰宅後や食事前などは、しっかり手洗い・うがいをしましょう。

◆ 適度な湿度 (50~60%)

空気が乾燥すると、のどの粘膜のバリア機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などで適切な湿度を保つことが大切です。

◆ 定期的な換気

2方向の窓を開け、**数分程度の換気を1時間に2回程度**実施しましょう。

◆ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるためにも、**早寝早起き**を行い、**3食きちんと食べ**ましょう。

◆ 適度な運動

適度な運動をすることで、**食欲増進**や**深い睡眠**に繋がります。

◆ 咳エチケット

咳やくしゃみの際は、**ティッシュ**などで鼻と口を押えて、周りのひとから**顔をそむけ**ましょう。

咳やくしゃみなど症状がある場合は、**マスク**を着用しましょう。(着用可能な方のみ)



寒い時期に起こりやすい事故：やけど

やけどを防止するため、日頃から危険な物や場所はないか確認しましょう。

【チェックしましょう】

- お子さんの手が届くところに、炊飯器やポットを置いていませんか？
- お子さんの手が届くところに、ストーブやヘアアイロンなどありませんか？
- お子さんの近くで、ホットプレートや鍋物のコンロなどを使用していませんか？
- お子さんの手の届くところに、熱い食べ物や飲み物を置いていませんか？



【やけどをした場合の応急処置】

- ためた水道水で、**10~20分程度**しっかり冷やしましょう
(※水道水が直接やけど部位にあたらぬようにする)
- **水ぶくれは破らない**ようにしましょう
- 服の上からやけどをした時は、**衣服を脱がさず**冷やしましょう
- **広範囲のやけど、顔、関節、陰部のやけど、水ぶくれややけど部分の色が白もしくは黒**になっている場合は、救急車を呼ぶか救急受診しましょう



※やけどは外科的症状のため、福井県子ども急患センターでは対応できません。地域の救急病院を受診してください。

引用：福井県・福井県小児科医会 こんな時どうする？こどもの急病・ケガ知っておきたい対処法

出典(イラスト)：政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/tos/>



～教えて看護師さん(公立園看護師によるコラム)～

冬は乾燥により、指先にひび割れや赤ぎれがあるお子さんを見かけます。指先の痛みだけでなく、傷からばい菌が入り、感染に繋がる可能性もあります。入浴後や登園前にクリームなどで保湿してあげてください。