ほけんだより　２月号

令和４年１月２４日
そらまい守谷保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。そんな中でも子どもたちは、寒さに負けず外遊びを楽しんでいます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。
また、一般的に１月下旬から２月にかけて最も寒くなると言われています。感染症予防のためにも、手洗い・うがいをしっかり行い体調管理に十分気を配っていきましょう。

換気をしよう

寒い冬。部屋を閉め切って、暖房をかけていることが多いですね。長時間部屋を閉め切っていると、空気中のウイルスは、あっという間に増えてしまいます。
例えばインフルエンザウイルスは、１時間になんと１００倍にも増えてしまうそうです。
理想は１～２時間おきに５分ほど窓を開けてましょう。それが難しい場合は、常に窓を少し開けておくといいでしょう。

冬の乾燥

乾燥しやすい冬。空気も人の体も、乾燥しています。
例えば、のどが乾燥すると、のどの粘膜の表面が傷つき、ウイルスが侵入しやすくなります。
空気が乾燥すると、咳やくしゃみで飛んだウイルスは、長時間、空気中に漂うことになります。
こまめに水分補給をして、部屋で暖房を使うときは加湿をしてください。ただし、加湿器はウイルスが繁殖しやすく感染源になりやすいので、毎日洗って乾燥させ、水を交換することが大切です。

緊急時！けがと事故の対処法

頭を打った

まず、患部を冷やし安静にします。頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命にかかわるものまであります。
１時間以内に嘔吐などの症状が見られた場合は、早急に受診しましょう。また、１歳くらいまでの乳児は、頭を打って１カ月以上経ってから「慢性硬膜下血腫」という合併症を起こす場合があるので注意が必要です。

頭を打ってから１日くらいまでの注意事項

・顔色が悪い　・嘔吐する　・けいれんを起こす
・ぼんやりとして、声をかけないとすぐに眠ってしまう
・手足の力が入りにくい　・物が二重にみえる
・鼻血が続いたり、鼻や耳から水分が流れ出る
・頭痛が段々強くなる

このような症状が見られたらすぐに受診しましょう

頭を打ってから半年までの注意

頭を強くぶつけた後、すぐに症状が出なくても、３週間から６カ月の間に、まれに慢性硬膜下血腫といって頭の中に血腫が溜まることがあります。頭痛、嘔吐、脱力感、ふらつき（片麻痺）などが現れ、次第に悪化するようなら発症の可能性があるので早めに受診しましょう。