

ほけんだより 1月号

2018年度

皆さん、楽しいお正月でいらっしゃいましたか。今年も盛りだくさんのほけんだよりをよろしくお祈りします。



あけぼのトピックス

あけぼのでは、いまだインフルエンザの声は聞かず、中野区でもまだまだこれからという様相を呈しています。予報通り、流行期がずれ込みそうです。

冬は暖房器具や湯沸かし器、カイロなど、熱が恋しい季節。「ぼかぼかあったか〜い」とうっとりしているうちにやけどをすることも！ 保育園世代のこどもたちはやけどをする最も危険な年頃です。今月は かわいいこどもたちをやけどから守る方法を集めます。

やけどは防げるケガ！

こどものやけどは80%が家庭内で起きています。そのうち50%は台所です。熱さに対して経験値が低く、熱い物に触るといふ大人が予想もしない行為から発生しているのが特徴です

心当たりありませんか？

- ・炊飯器の蒸気 ・炊飯器を倒して熱いおかゆが…
蒸気の出ない製品や、チャイルドロックで蓋が開かない仕組みの製品もありますが、何よりもまず、こどもが触れないようにしましょう。
- ・電気ケトルを倒して熱湯が… ・ポットのスイッチを押したらお湯が…
- ・電気コードにつまづいて…
延長コードなどにつまづき、ポットやアイロンで大やけどする事故も多いです。電気コードは、こどもが触れないようにしましょう。
- ・グリル付きコンロに触って… 一般的な魚焼きグリルの窓は最高で150℃にもなります。火を止めてから15分経っても50℃以上あります。
- ・テーブルクロスを引っ張ったら… テーブルの上のお味噌汁やコーヒーを浴びて大やけどという事故は多いです。テーブルクロスを敷くのはやめましょう。
- ・ヘアアイロンやドライヤー… こどもの髪を乾かす時は、必ず、大人が手で髪をとかしながら、温風が一ヵ所に留まらないよう常に動かして使しましょう。また、大人がヘアアイロンやドライヤーを使う時は、こどもが触れない場所で使しましょう。



応急処置



痛みが和らぐまで、20分以上は流水で冷やします。水ぶくれが破れたり、皮膚がよれたりしないように、水の勢いに注意してください。また、こどもはすぐに低体温になってしまいます。冷やしながらか、顔色や表情、意識などを観察してください。流水が当てられない目や耳などは、氷や保冷材を包んだ冷たいタオルで冷やしましょう。服は無理に脱がさず、水ぶくれは破かず、何も塗らずに、皮膚科・形成外科・外科を受診してください。

低温やけどにご注意！



低温やけどって？

触っていてあたたかく心地よいと感じる

60℃位でも、1分間押し付けているとやけどをしま

す。これが「低温やけど」というもので、50℃でも3分間押し付けていると低温やけどになると言われています。また42℃でも6時間触れていると細胞が変化するという実験報告もあります。使い捨てカイロやホットカーペットなどは要注意ですね。低温やけどは、パツと見には小さなやけどに見えても、内部の細胞が死んでしまうことがよくあります。こうなる

と、治療も長引き、手術が必要になることもあります。

こどもにカイロは危ない！

寒い日は、こどもにも使い捨てカイロを使ってあげたくなりますよね。

必ず、大人の管理下で使いましょう。こどもに使う時の注意点をまとめてみました。

長時間カイロが肌に直接触れたままにならないように注意しても、ポケットに入れていたり、シャツの上から貼るタイプのもを使用している、薄い布一枚程度では、低温やけどの危険性が高くなります。肌着+シャツ1枚など、複数枚の服の上から貼る。中身が飛び出し難いカイロカバーをつける。などの方法があります。重要なのは、直接カイロに触れることがないようにする、なるべく複数枚の布越しで温まるように工夫することです。

足用のカイロは大丈夫？

靴の中専用のカイロは、密封性が高い靴の中でも温かさが十分感じられるように設計

されています。その為、使い方を誤ると温度が非常に高くなってしまいます。こどもに使うのは、非常に難しいです。スリッパやサンダルで使えば、その材質と相まって、急に熱くなることがあります。カイロを入れたまま靴を脱ぎ、しばらくしてから履くと高温になっていることもあります。また、足の指を包むように使うのはとても危険です。くるぶしや土踏まずなど、皮膚の薄い部分はやけどし易いです。

もし低温やけどをしたら？



低温やけどは水で冷やしても効果はありません。見た目よ

りも重傷のことが多いです。早めに、皮膚科・形成外科・外科などを受診してください。

使用後のカイロもご注意！

カイロの中身が飛び出て、こどもの目や口に入ると大変です。使用後は、確実に処分

しましょう。

過剰な防寒対策はいりません

感染症が心配で、ついつい防寒対策が過剰になりがちです。あまりに防寒

対策が過ぎると、動きにくくなり、ケガし易くなってしまいます。また、基礎体温が高いこどもがばっちり防寒対策をして思い切り遊んでしまうと、汗だくになり、それが冷えて、感染症にかかり易くなります。脱ぎ着し易い、体温調節し易い服装にしてあげましょう。

～ 1月号、いかがでしたか～

大人もこどもも、いろんな経験をしながら成長するものです。しかし、こどものケガには、防いだ方がよいもの、防げるものがあります。今月のやけど情報も、その対策の一つとしてお役立てください。



寺澤