



## 2月の保健だより

令和5年1月31日  
宮古島市立東保育所  
病後児保育室（72-2089）  
担当看護師 竹岡

2月4日は立春です。暦のうえでは春とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥し体調を崩すことの多いこの季節、登所時にしっかりと視診をおこなっていますが、お家で体調が悪い時や様子が普段と違った時には、必ず担任にご連絡ください。手洗いうがいを習慣化することで、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。体調管理に気をつけ、残り2か月、楽しく園生活が過ごせればと思います。



## 冬におこりやすいトラブル



### ◎やけどに注意！

やけどには、高温な物を触っておこるやけどと、低温な物を長時間触っておこす低温やけどというものがあります。

最近では、ホットカーペットや使い捨てカイロに長期間ふれて起こる「低温やけど」が増えています。低温やけどでは痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴です。肌が赤くなり、子どもが痛がゆく感じていたら要注意！

### < 応急処置 >

・痛みが和らぐまで流水で冷やす。広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。

最低20分ぐらいは冷やし続け、その後病院受診しましょう。



### ◎風邪からくる急性中耳炎に注意！

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

### < 症状 >

・高熱、激しい耳の痛み、一時的な難聴・閉塞感

### < 予防 >

・鼻水はこまめにとる

・はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ。

※繰り返しおこりやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切です。



やけどの際、昔からアロエや味噌を塗るなど、民間療法で良いと言われていることを安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になる事があり、症状を悪化させ、長引かせてしまうことがあります。