



# ほけんだより



境こども園 R8年1月

あけましておめでとうございます。冬休みはいかがでしたか？今年も皆さまが心身ともに健康に過ごせますように、食事・睡眠・運動のバランスを大切にしていきましょう。

## 先月の子どもの様子・・・

近隣ではインフルエンザがまだみられているようでしたが、境こども園では少し風邪でお休みがみられたものの、園児は寒さにまけず元気いっぱいに過ごしていました。

欠席：風邪その他（熱・咳・鼻水・下痢など）：17名



## <雨や雪の降った日の登降園について>

雨や雪が降った翌日は、滑って転倒する事故がおこることがあります。  
マンホールや路面標示、車道と歩道との段差など特に滑りやすくなり注意が必要です。  
登園途中に転倒し頭部を打撲してしまった場合など、怪我の状況により受け入れ前に受診をお願いすることがあります。ご了承ください。



## 子どものやけど、 気をつけて！



炊飯器の蒸気に  
触れてやけどした

電気ポットのコードを  
引っばって落下させ、  
お湯がかかった



**対策** 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

## 0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。

こんなことに  
**注意！**

食卓に置いた、熱い  
みそ汁の入ったお碗を  
ひっくり返した



**対策** 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして！



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

## 熱性けいれんが起こったら？

子どもが高い熱を出し、突然けいれんが起これば誰でもびっくりするでしょう。でも、日本の子どもの5～10%が熱性けいれんを起こすので珍しいことではありません。熱性けいれんは熱の上がり際に多く、突然手足をガクガク震わせ、体をかたくつっぱり顔色が悪くなり白目をむいて意識がなくなります。

熱性けいれんをおこしても再発するのは30%程度です。また繰り返し熱性けいれんを起こしても成長とともに治まることがほとんどです。

●熱性けいれんを起こしやすい病気

突発性  
発疹

ヘルパン  
ギーナ

インフル  
エンザ

※急激に熱が上がる病気によく見られます。

けいれんが起こったら……

### ① 横向きに寝かせる

けいれん中におう吐することがあるため、顔を横向きにします。体が硬直しているときは、体ごと横向きに。



### 注意 やってはいけないこと

- 口にものを入れる  
けいれんで舌をかむことはありません。ものをかませたり、口に手を入れたりしてはいけません。
- 体を揺り動かす
- 大声で呼びかける  
刺激しないように、静かに見守りましょう。

### ② 時間を見ながら、静かに見守る

けいれんが続く時間を測りながら、静かに見守りましょう。ほとんどの場合、5分以内に自然に止まります。



ここを Check!

- けいれんがどこに起こっているか
- どんなけいれんか

けいれんの様子を見ておきましょう。手足がガクガクするのは左右両方か片方か、目はどちらを向いているか、けいれんは何分続いたか、などがわかると診断の参考になります。

### ③ 子どもの様子によっては 119 番通報する

5分以内に治まり、いつもどおりの状態に戻る



かかりつけ医を受診しましょう

5分以内に治まったが、意識が戻らない、まひが残る、けいれんを繰り返すなどの場合



けいれんが5分以上続く

#### 119 番通報する

けいれんの原因となる病気がある可能性があります。



余裕があればスマホで動画をとり医師にみてもらえるといいですね

みなさん、お正月はいかがでしたか？我が家は車で関西方面に旅行をしながら帰省してきました。子どもたちのそれぞれの要望に答えつつ家族でのんびりゆったり？と過ごしあっという間に過ぎました。最後のしめは私の故郷である京都の白みそで作ったお雑煮を食べ、今年も1年頑張ろうと気合をいれて東京に戻ってきました。今年も1年どうぞよろしくお願いいたします。

