



四葉LINE



カトレヤこどもえん
2022年 令和4年度
12月号 看護通信
NO.22

早いもので、今年も残りわずかとなりました。何かと慌ただしい12月。生活リズムが崩れがちで、
また感染症も流行る時期です。引き続き感染症対策をしっかりと行い、体調管理には十分に配慮

12月22日(木)は **冬至** です。

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。

またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、風邪予防にもなると言われるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に

冬の感染症が多いわけ

1. ウイルスの感染力が強くなる。

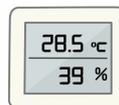
冬の乾燥と低い気温がウイルスの好む環境であり、感染力が強まる。

ウイルスの好む環境とは **16°C以下**、**湿度 40%以下**です。暖房器具・加湿・湿度計を利用して室内の環境をしっかりと保つようにしましょう。

2. 免疫力の低下

食事や睡眠などの体調管理だけではなく、乾燥していることで、

体の水分が不足していることも免疫力の低下につながります。加湿器を使用したり、水分を摂ることを意識しましょう。



低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。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。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。



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。その後病院へ。

冬休みの注意

子どもたちが心待ちにしているクリスマスにお正月。年末年始は生活リズムが乱れがちです。休み中も早寝早起きを心掛け生活リズムを崩さないように注意しましょう。

新しい年、また元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。



作成:看護師 笠井里絵