

てつなぎ

保健だより

まだまだ寒い日は続きますが、2月3日には立春を迎え、暦の上では春になります。春と言えば進級の季節です。保育園ではクラスの移行が始まり、子ども達はドキドキ、ワクワクしながらも、新年度生活に少しずつ慣れていきます。

また、新年度を迎えるにあたり予防接種の漏れはありませんか？特に5才児クラスはMRワクチンの2回目の接種漏れのないようにしましょう。

今月は冬場の隠れ脱水と火傷の処置についてのお話です。



冬場の隠れ脱水と便秘に注意

脱水症状が起こりやすい季節は一年のうち夏と冬の2回あります。冬の脱水というと意外に思われる方もいるかもしれませんが、湿度が低く乾燥する冬場は皮膚からの水分蒸発が発生しやすく、子どもの脱水症状は1~2月が最も多いという報告もあります。また、夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的に取らせなければ出ていく水分と補給される水分のバランスが崩れ、脱水症状が起こりやすくなります。また、体内の水分が不足がちになると、便が固くなって便秘になることがあります。

子どもの便秘の症状

- おなかが張っている
- 機嫌が悪い
- 食欲の低下
- ウンチをするときに痛がる
- 便に血が付いている
- 3日以上便が出ていない



子どもに必要な一日の水分量

子どもは大人に比べて水分が排出されやすい体質のため、大人以上に水分補給が重要です。1日に必要な水分量は体重によって決まり、例えば体重25kgの小学生の場合は「25kg×60~80ml」、1日に約1.5~2ℓの水分を取る必要があります。生活サイクルの中で水分補給を習慣化し、脱水による便秘を予防しましょう。

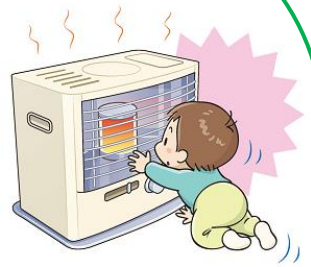
<体重1kgあたりの必要水分量/1日>

新生児	乳児	幼児	学童
約50~120ml	約50~120ml	約90~100m	約60~80ml

(<https://otakanomori-cc.com/blog> 参考)

日常生活でのやけど事故

成長と共に動き回る範囲が広がります。それに伴い、思わぬやけどの危険も増えていきます。



＜やけどをしてしまった時の応急手当＞

- すぐに流水や容器に溜めた水で10分以上冷やす。
- 刺激を避けるため、水道水・シャワーを患部に直接当てないようにする。
- 服の上から熱湯などがかった場合は、脱がさず服の上から冷やす。
- 広範囲のやけどの場合の冷却は、冷やし過ぎによる体温低下に注意。



＜やけどの範囲と受診の目安＞

やけどの範囲・状態	受診方法
全身の広い範囲・顔面など	→ すぐに救急車を呼ぶ
片足、片腕以上の広範囲	→ 救急車を呼ぶか、至急病院を受診
こどもの手のひら以上の場合・水膨れがある	→ 水膨れを潰さないようにして、病院を受診

※どのように対応したらいいか、病院を受診した方がいいかどうかなど迷ったときはこども医療でんわ相談「#8000」に連絡しましょう。



([家の中の思わぬ危険。乳幼児のやけど事故にご注意を！ | 政府広報オンライン](#)) 参照

今月の様子 年明けはインフルエンザの流行はありませんでした。どのクラスも風邪のお子さんはいましたが、比較的にみんな元気に登園していました。寒さや乾燥の時期はまだ続きますので、感染対策は引き続き行いましょう。また、花粉の飛び始める時期ですので、花粉対策もしていきたいですね。
(山崎弘美)