



# ほけんだより

## 2月号

令和8年2月1日  
大宮みちのこ保育園

寒さが一段と増す季節となりました。園内は子ども達の元気な笑い声にあふれ、不思議と寒さを忘れてしまいます。今年度も残り2ヶ月となりました。一日一日を大切に、思いっきり楽しんで過ごしていきたいと思います。

### 低温やけど

低温やけどの原因はカイロや湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に長時間触れることで起こります。初期症状として、ヒリヒリ痛む、赤くなる、熱を持っている、水ぶくれができるなどがあります。

応急処置として、すぐに流水で15～30分程度冷やし、水ぶくれはつぶさないよう、清潔なガーゼで覆います。

症状が軽そうにみえても、実際は深い層まで損傷している可能性があります。症状がみられる場合は皮膚科を受診しましょう。



### クループ症候群

クループ症候群は喉頭（声帯の下）が腫れることで空気の通り道が狭くなってしまいう状態です。

風邪とよく似た症状が現れますが、息を吸うときに苦しくなり、「オウッオウッ」や「ケーンケーン」とオットセイや犬の遠吠えのような響く咳が特徴です。

重症化のサインとして呼吸困難や顔色が悪い、ぐったりしているなどの症状があります。

夜間に症状が悪化しやすい傾向があります。重症化サインがみられた場合は、夜間でも受診するようにしましょう。

### 薬の飲ませ方

#### シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り口の中に入れましょう。

#### 粉薬

##### ●水で溶く場合

少量の水またはぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。

##### ●直接口に入れる場合

むせこみや子どもの様子に合わせ、少量ずつ口の中に入れましょう。

##### ●練る場合

小さな器に粉薬を入れ、水を数滴たらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側や上顎のあたりに塗ります。

薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませ、口の中に薬が残らないようにしましょう。

#### 食品に混ぜる時に 気を付けてほしいこと

- ジュース類やヨーグルト、アイス、ゼリーなどに混ぜる場合、混ぜることで苦みが出て飲みにくくなる場合があります。必ず薬剤師に確認してから実施しましょう。
- 量が多いと残してしまうことがあります。混ぜるときの食品の量は少なめにしましょう。
- 主食や副菜には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。