



1月号



お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます！



新しい年が始まりました。大人も子どもと一緒に手洗いなどの衛生管理を行い、そして症状の早期発見・早期治療による健康管理をすすめ、心も体も元気いっぱいにご過ごしていきましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



外出時のケガに
注意しましょう！



厚着しすぎると、とっ
さには動けません

気温が下がると熱を外に逃がさないように体を縮めるので、関節が動きにくくなっています。興味津々の子どもたちは、体がこわばっていて動きにくいのに、いきなり走り出したり、ジャンプしたりするのでバランスを崩し転ぶなど、ケガをしやすくなります。安全な場所で体を動かし、体を温めてから遊ぶようにするなどしてケガの予防に心がけましょう。

この時期は、日没が早くなっているため、視界が暗く見えにくいこともあります。「足元」や「子どもの動き」に注意して、手をつないで歩くようにしましょう。



しもやけ 寒くなり初めに気を付けて！



・ ・ しもやけの原因 ・ ・

繰り返す寒冷刺激によって血液の循環悪くなることで起こります。
気温が 4℃～5℃で一日の内の寒暖差が 10℃前後になると発症しやすく
真冬よりも初冬や初春に多いのが特徴です。

・ ・ 症 状 ・ ・

手や足の指、耳の外側部分などが赤紫色から黒っぽい紫色になって腫れます。
かゆみや痛かゆさがなどの症状や入浴などで体が温まるとかゆみが強くなります。

・ ・ 対処や予防方法 ・ ・

寒冷刺激を避けて、手袋や厚手の靴下、耳あてなどで保温に努めましょう。
水ぶくれやじくじくしている症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

