

# にこにこ No. 8 (保護者向け保健だより)

## 部屋の空気はどうですか？

これからの季節、感染対策となる換気と保湿、体を冷やさないための保温が大切です。厚生労働省によれば、『30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にして部屋の空気がすべて外気と入れ替わるようにすること』『空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、2方向の壁の窓を開放し、1つしかない場合はドアを開けること』が適切な換気方法として推奨されています。

また、室温が下がらない範囲として『室温 18度以上』を、適度な保湿の程度として『湿度 40%以上』を感染対策の目安として示しています。これらを踏まえた換気のテクニックをお伝えしたいと思います。

### 換気のテクニック！

- 寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしましょう。
- 短時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておく方が室温の変化を抑えられます。
- 台所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。
- 暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気をすぐにあたためられます。



### 保湿のテクニック！

簡単！

エコ！

3つの

潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

# やけどに注意

これからの寒い季節、暖房器具等の使用に伴う『やけど』のけがが多くなります。事故防止のためにも、ご自宅の暖房器具等の使用方法・環境についてご確認ください。

## 気を付けて 子どものやけど

### ❗ こんな事故が起きています

- 加湿器の蒸気吹出口に手をあてて立ち上がり、指をやけど（8カ月）
- 高さ1mの台に載せていた加湿器が倒れ、背中に熱湯がかかった（3歳）
- 電気カーペットの上に寝かせていたら、背中を低温やけど（3カ月）



### ❗ 事故防止のために

- ☑ 子どもの手が届かないところに設置するか、柵で囲む
- ☑ 蒸気対策や転倒防止の機能がある製品を選ぶ
- ☑ 湯たんぽや電気カーペットは長時間の使用を避ける

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。症状が悪化したり痛みが長く続く場合は、病院受診を。



## しもやけ・あかぎれ

寒い時期、手足などにできる「しもやけ」「あかぎれ」。赤く腫れるほか、ジンジンとした痛みや出血、かゆみの症状が現れ、ひどいときには水ぶくれや潰瘍になるおそれがあります。症状がひどくなる前に、日頃から対策をしておきましょう。そこで今回は、しもやけ・あかぎれの原因と予防方法について紹介します。

### 【しもやけ】

寒くなると血管が縮み、暖かいところでは血管が広がって血液の流れが増えます。寒さで血管が縮み、血液の流れが悪くなり、血行不良がおきて起こる現象です。

### 【あかぎれ】

手洗いが多くなると、皮膚表面の油分や水分が失われやすくなります。また、冬は空気が乾燥しているため、さらに水分が蒸発します。そのため皮膚はかさついて赤くなり、一部分に亀裂が入って出血や痛みを伴う症状のことで。

### 予防と対策は？

- 1 体（手や指先）を冷やさないようにする
- 2 部屋の乾燥を防ぐようにする
- 3 手足は優しく洗い、優しく水分を拭きとる
- 4 保湿クリームなどで保湿をしっかりする



今年も一年間、提出物、お迎え等、多くのご協力をいただき本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。