



かんごちゃん だより



企画編集 看護師 小山田 理恵 2024.12.1

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。もう季節はすっかり冬ですね。今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。寒さに負けず、元気に年の瀬を迎えられるようにしっかり寒さ対策や乾燥対策をして行きましょう！今年も1年ありがとうございました。良いお年をお過ごしください。

気を付けたい冬の事故

△灯油の誤飲△

→×水を飲ませる、無理矢理吐かせる

吐かせると気管に入りやすく、少量でも肺炎を起こす可能性があります。水を飲ませると、吐き気を催す可能性があり、危険です。すぐに医療機関を受診してください。

△湯たんぽで低温やけど△

→×冷却シートを貼る、放っておく

暑さや痛みを感じにくいので、気付かないうちに皮膚の深部までやけどが進行してしまうことも……。赤みがあったり水ぶくれが出来ている場合には、病院で診てもらいましょう。

インフルエンザ予防のために

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

～加湿器を使わない部屋の加湿方法は～

- ・濡れタオルを部屋の中に干す。
 - ・入浴後の浴槽はお湯を抜かず、浴室の扉を開ける
 - ・ストーブを使用する場合、水を入れたやかんをかけておく。
 - ・観葉植物を室内に置く。
- どれも簡単で手軽にできますが、もともと湿度が低い環境や広い空間の場合インフルエンザなどウイルス対策としての加湿は困難です。適正湿度を保つためにも、必要な加湿量を知り、それに合った加湿方法で正しい加湿を行いましょう。

RSウイルス感染症が

流行する時期です

秋・冬は家庭で皮膚の保湿を！

大人も子どもも秋から冬にかけて肌が乾燥しがちです。ひどくなると、カサカサになって粉がふいたように白くなります。また皮膚が乾燥すると、痒みを伴うことがあるため、掻き壊して、体に傷ができてしまうこともあります。そうならないためにも、入浴後やお着替えの時などこまめに保湿剤をぬるようにしましょう。また保湿剤をこまめに塗ってもカサカサした状態がずっと継続していたり、痒がる様子が見られている時、傷が出来ているときは病院受診をしましょう。

インフルエンザにかかった時に注意して欲しいこと

インフルエンザにかかった時は飛び降りなどの異常行動を起こすことがあります。

△とくに発熱から2日間は注意です△

【異常行動による転落等の事故を防ぐために…】

インフルエンザにかかった方の中で、抗インフルエンザ薬の服用の有無や種類に関わらず、異常行動に関連すると考えられる転落の事故の報告されています。

異常行動は、

- ① 就学以降の小児・未成年の男性が多い。
- ② 発熱から2日以内に発現することが多い。

【異常行動の例】

- 突然立ち上がって部屋から出ようとする。
- 興奮して窓を開けてベランダを乗り越えて飛び降りようとする。
- 人に襲われる感覚を覚え、外に走り出す。
- 突然笑いだし階段を駆け上がる。
- 突然変なことを言い、泣きながら部屋中を動き回る。
- 自宅から出て外を歩いていて話しかけても反応しない。

【対策】

- 玄関や全ての部屋の窓を確実に施錠する。（内鍵、チェーンロック、補助鍵がある場合はそれを活用する。）
- ベランダに面していない部屋で寝かせる。
- 一戸建てにお住いの場合、出来るだけ1階に寝かせる。
- できるだけ子どもを一人だけにしておかない。

年末年始

急な病気で慌てないために…

小児救急電話 #8000

病院受診をした方がいいのかな…と迷ったときには電話相談窓口があります。小児科医師や看護師がお子さまの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスをくれます。急な発熱や思わぬケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省のご予定がある方も、帰省先や両行先での最寄りの病院なども確認しておきましょう。

