



# ほけんだより 1月号

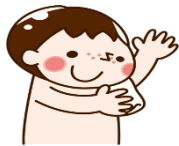
令和3年12月28日  
椋山女学園大学附属  
椋山こども園

今年もあっという間に終わり新しい年になりますね。2022年はどんな1年になるのでしょうか。来年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 正しい体温の測り方

### 正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分待つ。

### 耳で測る 体温計の場合

正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。

## 低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間触れることで起こる「低温やけど」が起こりやすい季節になりました。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴です。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意です。

### 応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。



広範囲のやけどは、冷水で濡らしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後、病院へ。

## 暖かく着るコツ

- 寒さが厳しくなってきましたが、もこもこの厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも大丈夫です。
- 寒さに負けず元気に遊びましょう。

### 肌着を着る

(綿100%がお勧め)



+



### 重ね着する

(薄手の長袖シャツなど)



襟やそで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

サイズの合ったものを選ぶ  
背中が出ると冷えます

