



# 1月 ほけんだより



公立保育所 看護師  
令和6年1月発行

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今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。引き続き子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して様々なことをお伝えしていきます。

## 寒い季節の病気・けがに注意！

冬は、空気の乾燥や寒さ、偏った食事や不規則な生活リズムによって感染症に罹りやすく、けがも多い季節です。気を付けて過ごしましょう。



手洗い・うがいをこまめにしましょう。



生活リズムを崩さずに『早寝早起き』を心掛けましょう。



30分～1時間に1度は窓を開けて換気をしましょう。



乾燥した空気を吸い込むと、鼻やのどが乾燥して、病気に罹りやすくなります。加湿器や室内干しで湿度調節をしましょう。



咳エチケットを守りましょう。

咳で眠れなさそう……。そうだ、ホクナリンテープがあったよね！

ちょっと待って！

## そのテープ、咳止めテープではありません！

ホクナリンテープやツロブテロールテープは経皮吸収型気管支拡張剤と言って、皮膚に貼ることで、狭くなった気管支を広げて息苦しさを緩和する薬です。有効成分が少しずつ吸収され、貼ってから8～12時間後に有効成分の濃度が一番高くなります（即効性はありません）。そのため、夜寝る前に貼ると呼吸機能が低くなりやすい早朝の発作を防ぐことができます。また、貼ってから12時間経過していれば薬の効果が急になくなることはありません。注意点を理解し、正しく使用しましょう。

### 注意点

- 年齢や体重によって規格が違います。自宅に保管しているものを貼ることや残っている薬を兄弟間で使用することはせず、その時の症状に合わせて、医師に処方されたものを使用してください。
- 動悸、頻脈、手足の震えといった副作用があります。副作用が出現した場合、医師・薬剤師に相談しましょう。



経皮吸収型気管支拡張剤は、汗をかいた時や着替えの時に剥がれやすく、万が一床や園庭に落ちて子どもたちが口に入れてしまうと危険です。登所前に必ず剥がすようお願いいたします。

～ホクナリンテープ以外にも

子どもに使用する場合には気を付けて欲しいものがあります～

### ハイドロコロイド製剤

◎湿潤療法により傷を早く、きれいに治す事が出来る

- ・乳幼児は肌トラブルを起こしやすい

※市販のものは、3歳以上の使用を推奨しています。

※感染兆候（傷口が赤い、腫れている、膿が出ている、熱を持つ）がある傷、感染を起こす可能性がある傷には貼らない。また、ニキビ・湿疹・虫刺され・とびひにも使用しない。

### 冷湿布

◎打撲や捻挫などの初期に使う事で、痛みを和らげる事が出来る

- ・深部を冷やす効果や止血効果は無い
- ・メントール成分が含まれている事が多いため、乳幼児の肌や傷口には刺激が強い
- ・長時間貼ったままにしておくとかぶれてしまう事がある



### 冷却ジェルシート

◎ひんやりとした気持ち良さを感じ、苦痛を和らげる事が出来る

- ・深部を冷やす効果や解熱効果は無い



どれも剥がれてしまうと誤飲・窒息の危険性があります。使用前には必ず説明書をよく読み、正しく使用しましょう。

打撲・捻挫の場合、RICE処置（R：安静、I：冷却、C：圧迫、E：挙上）を早期に行うことで、内出血や腫れ・痛みを押さえ、回復を助けることができます。

※あくまでも応急処置なので、処置後は医療機関を受診しましょう。

患部を無理に動かさず、安静にする

氷などを使って15～20分冷やす



包帯などで患部を圧迫する

クッションなどを使い心臓より高い位置にする