



みんなの健康



令和4年2月1日
うさぎ山こども園
養護教諭 高橋



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。園庭では、子どもたちがひんやりとした空気を肌で感じたり白い吐息を吐いたり、小さな体で季節を感じながら元気に遊んでいます。これから寒さがまた一段と増す時期となります。感染予防対策の徹底と体調管理を万全にし、春を待ちたいものです。

あったかカイロで気づいたら水ぶくれ!?

冬場に注意 低温やけど



カイロや湯たんぽなど、体温より少し高め(44℃~50℃)のものに長時間触れ続けると、ヒリヒリしたり赤くなったりすることがあります。そのヒリヒリや赤みは「低温やけど」を負ってしまったせいかもしれません。症状が見た目にはわかりにくく、軽症と勘違いしがちですが、普通のやけどより重症化してしまう場合もあります。

低温やけどの症状

やけどは、皮膚がどの程度ダメージを与えられているかに応じて1~3度までの症状に分けられています。

- ・1度…軽い症状です。
ヒリヒリとした痛みと、うっすらとした赤みが生じます。
- ・2度…水ぶくれが発生します。
浅い場合は強い痛みや赤みがあります。
- ・3度…皮膚が壊死してしまう。
痛みはありませんが、黒色や褐色、白色になります。

通常のやけどと低温やけどの違い

通常のやけどは、皮膚の表面に熱源が触れてしまうことで起こります。一方、低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、通常のやけどよりも治りにくいです。また、皮下組織が壊れてしまった場合は、手術が必要になったり、感染症にもかかりやすくなってしまいますので、普通のやけどよりも重症になることが多く注意が必要です。

低温やけどを負ってしまったら

自宅ですぐにできる治療法を紹介します。

すぐに常温の水道水などの流水で冷やす

少しでも早く応急処置をしましょう。自宅ですぐにできるのは、清潔な流水ですぐに冷やすこと。衣服を無理に脱がす必要はありません。脱がせない場合は、衣服の上から流水をかけて冷やします。常温の水道水などの流水を、20分ほどを目安に当てて冷やしましょう。

冷却スプレーは使わない

スポーツの時に使用する冷却スプレーは、やけどの治療には効果がありません。熱冷まし用のシートなども適切ではありません。

水泡は破らない

水泡、水ぶくれになった場合は潰さないでください。雑菌が入ってしまう恐れがあり、かえって悪化する可能性があります。

民間療法や自己判断で済ませない

低温やけどは、民間療法や自己判断ではなかなか治しにくいやけどです。間違った処置をしたり、下手に放置してしまうことで、重症化したり感染症にかかってしまうこともあります。まずはすぐに冷やして、早めに病院を受診しましょう。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりと、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

