



ほけんだより



令和7年12月
エレナ保育園

寒さがいちだんと厳しくなってきた今日この頃。
寒さの中元気に遊び回る子どもたちの姿に、この一年での成長を感じます。
来年もどうぞよろしくお願い致します。



やけどに気をつけて



冬はやけどの事故が増える季節です。
家の中を見直し、やけどを防ぎましょう。
特に注意したいのは、高温の蒸気が出る
電気炊飯器・電気ケトル・電気ポットや
ストーブ・ヒーターなどの暖房器具。
カイロ・湯たんぽ・ホットカーペッパーなども
長時間使用していると
低温やけどの可能性がありま



す。正しい使い方をしましょう。



やけどの応急手当

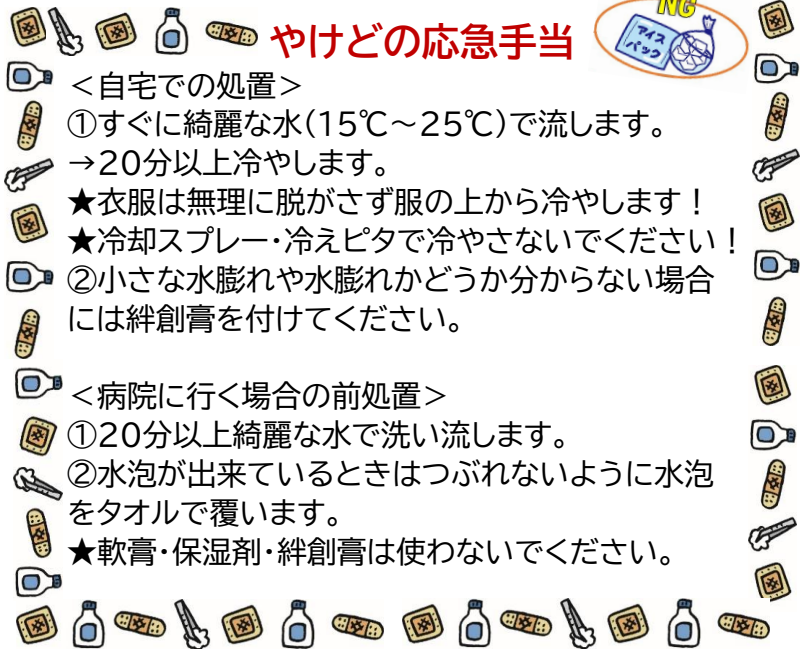


<自宅での処置>

- ①すぐに綺麗な水(15℃～25℃)で流します。
→20分以上冷やします。
★衣服は無理に脱がさず服の上から冷やします！
★冷却スプレー・冷えピタで冷やさないでください！
- ②小さな水膨れや水膨れかどうか分からない場合
には絆創膏を付けてください。

<病院に行く場合の前処置>

- ①20分以上綺麗な水で洗い流します。
- ②水泡が出来ているときはつぶれないように水泡
をタオルで覆います。
★軟膏・保湿剤・絆創膏は使わないでください。



11月14日園内歯科検診を実施しました

先日、園内歯科検診を実施いたしました。
11月14日(金曜日)に欠席されたお子さま
につきましては、個別に歯科医院での受診
をお願い致します。
歯科健診後は、結果を園長までお知らせ
ください。
ご協力をお願い致します！
★歯科医の指定はございません。



これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう
水分補給が大切。また、胃腸に負担の少
ない食事をとりましょう。

おススメ

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すり
おろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症
状が落ち着くまでは続けま
しょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給
にもなります。

避けた方がいい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化さ
せるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担
をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化がよくなり、水分補給
にもなります。

