

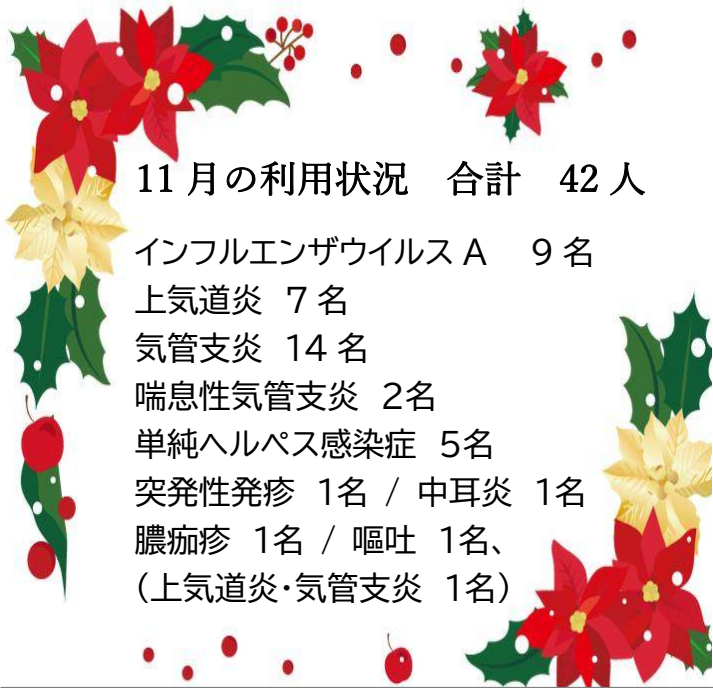


# 北出ひまわりだより



病児・病後児保育室ひまわり 2025年 12月

早いもので今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり、インフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行するため、注意が必要になってきます。引き続き手洗うがいを丁寧に行って行きましょう。



11月の利用状況 合計 42人

- インフルエンザウイルス A 9名
- 上気道炎 7名
- 気管支炎 14名
- 喘息性気管支炎 2名
- 単純ヘルペス感染症 5名
- 突発性発疹 1名 / 中耳炎 1名
- 膿痂疹 1名 / 嘔吐 1名、  
(上気道炎・気管支炎 1名)

## 年末・年始休み期間

令和7年12月29日

～ 令和8年1月3日まで

通年上記の日程を休室とさせて頂いています。  
 新年は、1月5日(月)より開室します。  
 予約は、前日の昼12時から受付開始しますので、よろしくお願ひ致します。

## 知っておきたい お風呂の3つの効果

### その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。

### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。

### その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



## やけどに注意!



寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使う事が多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です。

やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、濡れタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもいいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさず服の上から冷やします。水ぶくれができた時は、つぶれないように保護することも大事です。

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トなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

## あずかるこちゃん病児保育

病児・病後児保育ひまわりでは、「あずかるこちゃん」を使用してネット予約を行っています。施設登録をしておくと、いざという時に簡単に予約ができますので、こちらのQRコードからご登録下さい。

