

ゆめ・ぽけっと ほけんだより

R8年11月号

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になってきます。インフルエンザやノロウイルスなど感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気をしながら、体調管理には十分注意しましょう。



熱があるときのホームケア



普段のお子様の平熱を把握し、急な発熱に対応しましょう。



●手を触って掛け物を調節しましょう

熱があるのに手足が冷たかったり、寒気を訴えたりするときは熱がまだ上がりきっていません。手足がポカポカしている時は、掛け物を減らしたり調整しましょう。

●脱水にならないようにこまめに水分補給をしましょう



熱が出ると熱を下げようとして汗をかきやすくなり体の中の水分が出ていってしまいます。また、呼吸も速くなり息から目に見えない水分の蒸発(不感蒸泄)も多くなっています。経口補水液も利用しながら脱水予防に努めましょう。

※経口補水液は日常の飲料として使用すると塩分・糖分の摂りすぎになるので注意しましょう。

●太い血管を冷やしてあげましょう

寒気がなくなったら、首のわき、脇の下、足の付け根など太い血管の走っているところを冷やすと解熱効果があります。おでこや頭を冷やしても解熱効果は低いですが、気持ちがいいので発熱による不快感は減るかもしれません。赤ちゃんは冷感シートや濡らしたタオルで窒息するリスクがあるので注意しましょう。

いい ひふ

11月12日 いい皮膚を守りましょう



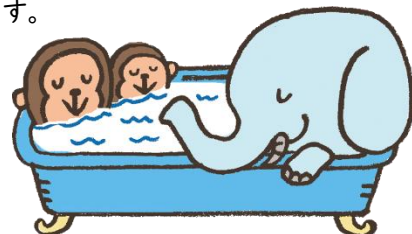
気温が下がると温度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

●お風呂のお湯はぬるめの湯(38~40℃)に設定しましょう

大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の油が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。

●体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落してしまいます。
やわらかいタオルで優しく洗いましょう。



●保湿をしましょう

お風呂あがり皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎましょう。湿度が低く皮膚が乾燥しやすい秋や冬は、ローションタイプよりも軟こうやクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤がおすすめです。自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。