

# 発熱時の対応

インフルエンザの流行する時期になりました。特に0～2歳前後は熱を出してしまうことがあります。発熱の開花に合わせて適切なホームケアをしていきたいですね。

## 1 病院に行く目安

- ・いきなり高熱が出た。
- ・咳、吐くなどのほかの症状がある。
- ・水分が取れず、脱水症状が出た。
- ・けいれんを起こした。
- ・呼吸が苦しそう、意識がモウロウとしている。

2 熱の上がり始めは寒そうにしていたら暖め、熱が上がってきたら水分補給をしながら安静に過ごしましょう。ひえびたなど子どもさんが嫌がらなければ冷やしてあげるのもよいでしょう。年齢の低い子どもさんは、足の付け根の大きな血管を冷やしてあげるのも効果的です。

3 解熱剤の使用は、38.5度を超え、ぐったりして食事や水分が取れないときに使うようにしましょう。解熱剤は治療薬ではありません。主治医の指示に従って使用しましょう。

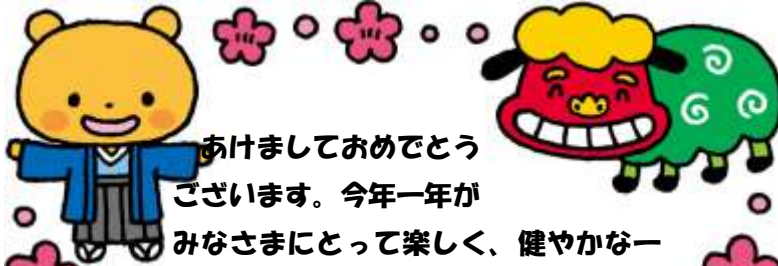


年末年始のお休み中たくさん遊んだことと思いますが、疲れはたまっていますか？大人でもつい夜更かししていたり、朝いつもより遅く起きたりしていると生活リズムにずれが出てきますね。急に生活リズムを替えると体に負担がかかり体調を崩しやすくなります。雪も降り、ウインタースポーツも楽しみたいときですが、少しずついつもの体内時計に修復できるよう最初の連休はおうちでゆっくりするのもいいかもしれませんね。



# ほけんだより 1月号

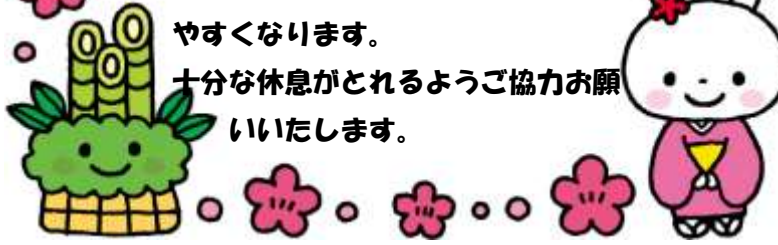
2020年社会福祉法人栗石保育園保健室



あけましておめでとうございます。今年一年がみなさまにとって楽しく、健やかな一年になりますように。今年もよろしく願いいたします。

休み明けの活動が本格的になると子どもたちは疲れから熱が出たり、体調を崩しやすくなります。

十分な休息がとれるようご協力お願いいたします。



- ・年末年始のお休みの間に高熱が出たり、インフルエンザの診断を受けた場合速やかに園まで報告をお願いします。家族内でインフルエンザにかかった方が出た場合も同様です。
- ・例年この時期は、お薬を持参する子が増えます。持参した際は必ず、玄関で保育士に手渡ししていただきますようご協力お願いいたします。
- ・薬の連絡票の記入、薬の容器へのフルネームでの記入を必ずお願いいたします。



## 低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

### 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、冷水でぬ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。

低温やけどだけでなく、暖かい食べ物を作るこの時期、お味噌汁、お鍋には注意したいですが、おうちの方が使ったヘアアイロン、ストーブのやけども起こりやすいです。子どもの皮膚は柔らかいので軽いやけどに見えても皮膚の奥深くまで炎症を起こしていることがあります。応急処置を適切に行ったらうて医師の診察を受けることをお勧めします。

## 1月の乳幼児健康診査

- 10日(金) 乳幼児健康診査
- 17日(金) ことばの相談
- 22日(水) あかちゃん相談
- 24日(金) 1歳6ヶ月児健診



詳しくは広報しずくいしで確認のうえおでかけください。