

## 仲町病後児保育室 保健だより 5月



春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし体や心に疲れが出て、けがをしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

### ●○ 発熱 ○●

子どもが熱を出す原因の大半は、ウイルスや細菌などの病原菌が体内に侵入したことによるものです。ウイルスや細菌が体の中に入ると、脳が体温を上げるように指令を出し、入り込んだウイルスや細菌が活動しにくい状態を作ります。つまり熱があるということは、体がウイルスや細菌と戦っているということです。普段のお子さまの平熱を把握し、急な発熱にも慌てずに対応しましょう。

### 観察のポイント

- ① 熱以外の症状がないか観察しましょう。  
(咳、鼻水、耳の痛み、嘔吐、下痢、湿疹など)
- ② 熱の変化を記録しましょう。  
何時に何度か熱があったのか、一日の熱の変動を記録しましょう。(診察を受ける時の大切な情報です。)



### お家でのケア

- ① 熱の出始めは、寒気を感じる場合があります。  
⇒熱があり、手足が冷たいときは、温かくしましょう。  
⇒熱があり、手足があたたかいときは、薄着にしましょう。  
⇒高熱のときは、嫌がらなければ、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。
- ② 水分(麦茶、湯冷ましなど)をこまめに飲ませましょう。
- ③ 汗をかいたら、ぬるま湯で絞ったタオルで体を拭き、着替えましょう。

### \*正しい体温の測り方\*

体温が最も低いのは早朝(午前4~6時)です。起床して朝食を食べると体温が上昇します。最も体温が高いのは午後2~6時です。その後、体温は次第に低くなり、夜になるとさらに低下します。体温の変化は個人差がありますが、約1℃以内といわれています。



脇の下の中央部分に、体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて音が鳴るまで待つ。

運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。