

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、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

発熱

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。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。(冷却シートを使うときは、窒息事故に注意)
- 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

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。正確に測定するには、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。

