

ほけんだより

10月11日

令和7年10月1日発行 なんぶこども園

朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日があります。小さな子ども体温調節が苦手です。脱ぎ着しやすい上着などで調節するようにお願いします。

10月は、おいしい果物やスポーツ、お絵かき、読書、そしてハロウィンなど…楽しみの多い季節です。体調に気をつけながら思いきり秋を楽しみましょう。

熱があるときのホームケア

Point 1

手を触ってふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。



Point 2

汗をかかせない、汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルで拭いてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。

Point 3

おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートや濡らしたタオルによる窒息の危険があるので、避けた方がよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っている所を冷やしてあげるのが効果的です。



解熱剤は、正しく使って

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに使いましょう。

ただ単に熱があるから使うのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がるのがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。

24



8月9月にみられた感染症

- ・新型コロナウイルス
- ・手足口病 ・りんご病
- ・ヘルパンギーナ
- ・溶連菌 ・とびひ
- ・ウイルス性湿疹

9月はヘルパンギーナが流行しました。ヘルパンギーナは、ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みと39℃以上高熱が出るので、脱水症状や熱性けいれんに注意しましょう。



<健診のお知らせ>

内科健診 10/7 (火)
13:00～

歯科健診 10/23 (木)
13:30～

子育て支援室で行います。

なるべくお休みしないようにご協力をお願いします。



8月から9月にかけて湿度の高い日が多く、おしぼりやスタイ、バスタオルや衣類等が生乾き臭であったり、カビが発生しやすくなっていました。10月は衣替えの季節となっておりますので、この時期に一度お子さまの持ち物の確認をお願いしたいと思います。また、通園カバン等も毎日使用し、汚れていると思いますので、お洗濯をお願いします。

