

東雁来すこやか子どもデイサービスセンターより
毎月情報を発信します！

よさこい・札幌祭りも終わり、いよいよ北海道の短い夏がやってきますね。

幼稚園や保育園では「運動会」が行われるところもあるのではないのでしょうか？熱中症になるほどの気温ではないから…と思いがちですが、外での活動はかなり体力を消耗します。水分補給と日陰での休憩を上手く取り入れるよう気を付けましょう。

6月のご利用状況

5月に引き続き、急性上気道炎・アデノウイルスの利用者が多かったですが、溶連菌や胃腸炎での利用者もありました。



高熱に注意！！「夏かぜ」

夏かぜを起こすウイルスは、冬のもものと異なり、高温多湿を好むタイプです。これから流行する主な病気にはアデノウイルス（プール熱）、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

～主な症状～

- ・高熱が出る
- ・目の充血、痛みがある
- ・のどが赤くはれ、痛みがある
(乳児さんは口の中に指を入れたりヨダレが多くなったりします)
- ・体に発疹が出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し医師の診断を仰ぎましょう。



熱って・・・？



ウイルスや細菌などから体を守る防御反応です。発熱時は免疫力が総動員で病気と闘っているのです。解熱剤で熱を下げて病気を軽くしたり悪化も防げません。

では、どうしたらよいのでしょうか？

お薬が出ているときは指示通りしっかり内服しましょう。そして**安静・水分補給**が大切です。

熱の時・・・冷やしたほうがいいのか？

頭に冷えピタやアイスノンをあてるだけで熱を下げることはできませんが、気持ちよく休めるなら冷やしてあげましょう。熱の上がり始めには寒気を伴うこともあります。寒がったり、手足が冷たく冷えている時は体を温めることが大切です。寒気がおさまってからクーリングをしましょう。

お風呂はどうしたら・・・？

熱がある時に入浴すると、体力が消耗したり脱水が進行したりするので控えましょう。汗をかいたときは温かいタオルで拭いて着替えを。熱の下がった日はシャワーで汗を流し、翌日も大丈夫なら入浴を始めましょう。

解熱剤（アンヒバ座薬・カロナールなど）の使い方と注意

解熱剤は**病気を治す薬**ではありません。しかし熱が続くことで休息も取れず飲食もままならないと体力消耗につながってしまいます。ゆっくり体を休めたり痛みを和らげ、食べたり飲んだりするために解熱剤を使うようにしましょう。

熱が上がりきってから使いましょう

子供は体温調節が未熟なこともあり、急に40℃前後まで上がる事がよくあります。そんな時に「38.5になったから」と解熱剤を使っても熱が下がらず、さらに上昇することもあります。熱の高さだけではなく、上がり方とその他の症状を見て使うようにしましょう。

解熱剤の目的は「ひと休み」

熱が上がりつつある時には体のだるさや痛み・寒気・震えなどを伴い、とても具合が悪いものです。しかし、上がりきってしまうと少し楽になって眠れることもあります。また、熱が高くても機嫌が良く食事もとれているような時は急いで解熱剤を使う必要はありません。ぐずって泣き続けたり寝付けない、頭痛があったりのどが痛くて水分も取れない時に解熱剤の使用を考えましょう。

ある日の保育室

アデノウイルスで利用になったS君3歳。朝、入室の時からお母さんにしがみつきの大泣き。保育中は何とかS君の不安を取り除こうと、好きな塗り絵や折り紙と一緒に遊んでいたらすぐに心を開き居心地の良い所になったようです。そして夕方、お母さんがお迎えに来ると「帰らない！」「まだ遊びたい！」がはじまり、玄関まで見送っても動こうとしません…。最後は保育士が車まで抱っこしてあげるとやっと納得しバイバイしました。

病児保育の平均利用は1～3日。お迎えの時には朝より少しでも元気に・笑顔に。そして楽しかった！と言ってもらえたらと、1日1日の出会いを大事にしています。

◆発行
2016年 6月

◆発行元
東雁来すこやか子ども
デイサービスセンター
〒007-0031
札幌市東区東雁来11条
4丁目1-10