

すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！



雪が溶け始め、春の陽気が感じられるようになってきましたね。長かった北海道の冬もようやく終わりです。新年度を迎え、新しい環境に心を弾ませたり、不安でドキドキしたり、この時期は心が落ち着かないことがあると思います。「頑張る！」がプレッシャーになってしまうこともありますから、心の中で応援を。そして1歩踏み出す勇気が出るように、そしてそっと背中を押してあげたいですね。

3月のご利用状況

3月はインフルエンザも終息をむかえ、利用も少し落ち着きました。季節の変わり目という事もあり、急性上気道炎や気管支炎が増えつつあります。4月に入り、初めて集団生活に入るお子様は風邪や流行りものの病気をもらいやすくなりますので、気をつけてみてあげたいですね。

子供が熱を出してしまった。でもお仕事も休めないし…そんな時はぜひ東雁来すこやかこどもデイサービスまでお電話ください！事前登録をしておくと便利です。(011-790-2030) (他にも市内に5カ所デイサービスがあります)

健康な子どもの体温

○体温は1日中同じ体温ではありません。朝は低めで、夕方は高めです。
○運動したり、食後は高くなります。
○赤ちゃんは厚着や暖房などの影響で、高くなってしまふことがあります。おかしいなと思ったら、しばらくしてもう一度測ってみてください。

熱がある？平熱？

○平熱がどのくらいあるのか、知っておきましょう。元気な時に1日4回(朝、昼、夕方、寝る前)、食前の安静な状態で熱を測ります。
○平熱より1℃以上高ければ、熱があると考えてよいです。
※お熱の高さだけでなく、ぐったりしている、活気がない、乳児であれば不機嫌さや哺乳力の低下なども併せて診て、いつもと違う様子があれば受診するようにしてください。



ある日の保育室

インフルエンザも熱のピークを過ぎるとあとは日数消化の為、比較的元気なお友達。5～6歳の女の子が多かった時には、ビーズアクセサリー作りを楽しみました。

「お家に持って帰っていいよ！」と言うとみんな喜んでお迎えに来たお母さんに見せていましたよ。ロボットは6歳の男の子が作りました！すごいでしょ！



小児科受診のポイント

診察を受けるとき 連れてくる人は？

お子さんの様子を一番わかっている人が連れてきてください。誰かに頼むときは経過を描いたメモを渡すなどして、できるだけ多くの情報を主治医にください。情報が少なかったり、曖昧であると診断に苦労することがあります。

持ってくるものは？

- ①母子手帳、保険証、乳幼児受給者証、診察券
- ②熱のある子はメモか熱型グラフがあるとわかりやすいです → いつ、何度くらいあったか
- ③下痢の場合は便が付着したおむつまたは便を持参
- ④他院で処方薬があればお薬手帳
- ⑤おしゃぶりやお気に入りのおもちゃなど



待合室では？

- ①診察前に食べ物や飲み物を与えないでください。お口の中がよく見えないことがあります。また、お口を開けてあーんの診察時に吐いてしまうこともあります。
- ②おしっこがしたくなったら看護師に知らせてください。検査する場合があります。
- ③吐いた、おなかが痛い、ゼイゼイ苦しい、ぐったりしているなどお子さんの具合が悪い時は看護師に声をかけてください。順番を早めて診察する必要があるかもしれません。

診察室で 教えてほしいこと

- ①一番気になること、心配なこと
- ②症状がいつからあるのか
- ③咳や発疹の様子が動画や写真であるとわかりやすいです。
- ④今までにした大きな病気や薬や食べ物のアレルギー、家族に同じような症状がなかったかなどもあれば教えてください。

(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご利用は下記までお問い合わせください！

☎ 011-790-2030

(電話での対応は平日午前8時～17時 土曜午後12時までとなっております)

<http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>