



すこやか通信

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!



気温、湿度が高くなり、食中毒が増える時期になってきました。
予防に大切なのは、手洗いうがいです。親子で丁寧に洗う習慣を身に付けましょう。
うがいは、「あ〜」と言いながらブクブクガラガラすると上手にできますよ。



発熱時のホームケア



発熱って・・・?

発熱は、ウイルスや細菌などを退治しようとがんばっている体の防御反応です。発熱時は免疫力が病気と闘っている状態なので、解熱剤で熱を下げてても病気を軽くしたり悪化するのを防ぐことはできません。

では、どうしたらよいのでしょうか?

お薬が処方されている時は、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。

発熱の時、冷やし方ほうがいい?

熱の上がり始めには寒気を伴うことがあります。寒がったり、手足が冷たくなっている時は衣類や布団で体を温めることが大切です。

熱が上がりきり、寒気がおさまってから冷やしてあげましょう。熱が上がりきってからも厚着をさせていると熱がこもってしまうので、布団のかけすぎや洋服の着せ過ぎにも注意してください。



解熱剤の使い方

解熱剤は**病気を治す薬**ではありません。発熱していても機嫌がよく、水分が摂れ、よく眠れているようであれば無理に解熱剤を使用する必要はありません。

ぐずって泣き続けたり寝付けず、水分が摂れないような時に解熱剤を使用してあげてください。

解熱剤で熱が下がり体が楽になっている間に、水分摂取や睡眠を促して、体力回復できるようにしましょう。



※熱性痙攣のあるお子様は、解熱剤の使用方法が異なる場合がありますので、医師に相談してください。

発熱時のお風呂は?

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。汗をかいた時は温かいタオルで拭いて、お着替えを。熱の下がった日はシャワーで汗を流し、翌日も発熱がなければ入浴を始めましょう。

ある日の保育室

子供達がとても楽しそうに製作してくれた作品です。おにぎりに玉子焼き、たこさんウインナーやうさぎさんのリンゴ、みんながニコニコ笑顔の可愛くて美味しそうなお弁当ができあがりました。食事を楽しむことは元気の源ですね。



(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやか子どもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを!

☎ 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)

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。 利用定員 4名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書(札幌市HPよりダウンロード可能) <http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>