第94号 2024.1 発行

すこやか通信

社会医療法人 豊生会

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！

あけましておめでとうございます。日々、厳しい寒さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
新しい年が皆様にとって、笑顔のあふれる一年になりますようお祈り申し上げます。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

発熱の応急手当て

熱の上がり始めは体を温めて、熱が上がりきったら冷やすのが基本です。様子を見ながら水分補給も忘れずに。

熱の上がり始めは

1 熱を測る
熱があるときは、正しく熱を測り、服を着せ、体を温める。

2 下着を替える
熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。

3 こまめに水分補給
飲めるようなら、さゆや子ども用イオン飲料で水分補給を。

熱が上がりきったら

1 1枚脱がして涼しく
体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。

2 体を冷やす
保冷剤をタオルなどでくるみ、わきの下や足の付け根に当てる。

3 こまめに水分補給
熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ

インフルエンザの症状も、急激な発熱とせきや鼻水など、通常のかぜと大きな変わりはありません。流行時は医療機関を受診し、診断を！

使いすぎに注意 解熱剤

発熱は、身体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る

熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときにだけ使い、使う間隔も守りましょう。

飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませましょう。

（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

◆ 発　行 / 2024年1月　◆ 発行元 /東雁来すこやかこどもデイサービスセンター　〒007-0030 札幌市東区東雁来10条1丁目12-12