ほけんだより 11月号

令和8年11月1日
つくばさくら保育園
看護師　岩瀬

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。
朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えましたが、
日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。



10月の欠席者情報

手足口病39名、ウイルス性胃腸炎1名、発熱12名、その他嘔吐、下痢、鼻水症状で欠席がありました。
気になる症状がありましたら、早めの受診をお願いいたします。

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。汗をかいてき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、おふろに入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。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ぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。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ところを冷やしてあげるのが効果的です。

吐いた！ おう吐時のケア、知っておきましょう

① 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいをさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



② 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



③ 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。

