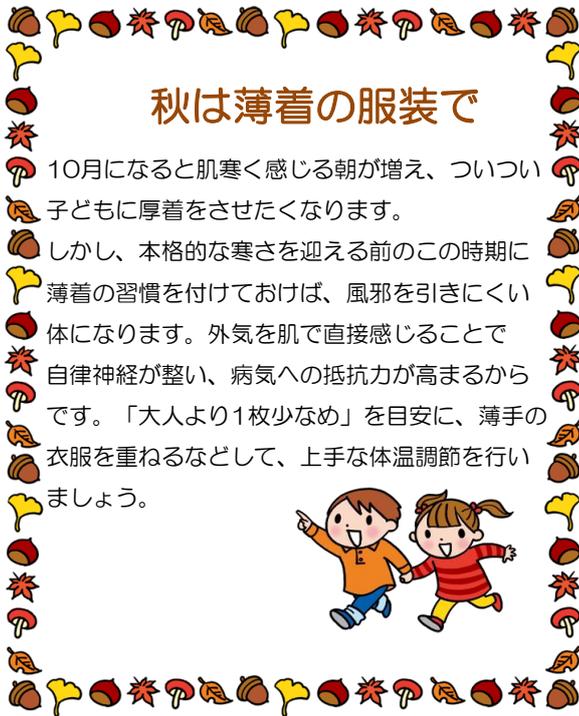




ほけんだより 秋号

2023年10月
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者 

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物をいろいろ食べて、規則正しい生活を心がけ、風邪をひきにくい体作りをしましょう。



秋は薄着の服装で

10月になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。「大人より1枚少なめ」を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。



お風呂について

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱すぎる場合があります。また、熱すぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



発熱について



お家でのケア

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始めて寒気を感じている時は温かくし、熱が上がると手足が温かい時は薄着にします。汗をかいたら衣服を取り替えましょう。

発熱と症状

熱中症(日射病)

…顔が赤く、息遣いが荒いのが特徴です。



中耳炎(急性)

…耳の痛みを伴い、耳から液体が出ていることもあります。



インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎

…38℃以上の高熱が出て、咳がひどいと気管支炎や肺炎を併発しやすくなります。



熱冷却シートの使い方

発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈を通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりがきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりがきってから熱冷却シートを使いましょう。

