



ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 8月

子どもの急な発熱、慌てますよね。

発熱は体内に侵入した病原体などを攻撃する防衛反応です。しかし高熱は 体力の消耗や水分・食事の摂取を妨げます。

発熱時のホームケア

- ☆ 意識もはっきりとし顔色も良く食事もとれる状況ならホームケアで様子を見ることも可能です。
- ☆ クーリング(冷やす！) 苦痛を和らげるための一時的な処置です。
大きな血管が走っている首や腋下、足の付け根などを冷やします。
- ☆ 熱の出始めは「ふるえ」があります。このときは体を温めてあげましょう。
熱が出切ったら熱がこもらないように薄着にし寝具の調整をしましょう。
- ☆ 水分・栄養補給 こまめに水分補給し、のど越しの良い、消化吸収のよいものをあたえましょう。
- ☆ 解熱剤の使用 解熱剤は高熱による苦痛を和らげる一時的なもので、病気を治すものではありません。
- ☆ 熱性けいれんの既往がある場合は指示された内容で薬剤を使用します。
- ☆ 受診の目安
元気がなく ぐずっている・呼吸が荒い・顔色がわるい・意識が朦朧としているなど。「なんとなくいつもと違う」という感覚は大事です。

注意 解熱剤は医師の指示で用法・容量を守ってご使用ください。

乳幼児は体重に応じた指示量がありますので、必ず該当する子どもに処方されたものをご使用ください。



冷やす部位



正しい体温測定



蚊に刺されないようにしましょう！



蚊を媒介とする感染症は、デング熱・日本脳炎・マラリアなど死亡例や後遺症が残ることもあり、まず、蚊に刺されないことが大事です。乳幼児は刺された翌日以降にかゆみや腫れが出現する遅延型が多く、また搔きむしると傷から細菌が入り水ぶくれやただれなど「とびひ」になることもあります。

☆ 蚊の発生を防止すること

家の周りのため水や植木の受け皿など少しの水にも蚊が発生する環境があります。

☆ 蚊に刺されないこと

服装：肌の露出が少ないものや白っぽい明るい単色のものを選びましょう。
蚊は赤黒青など濃い色や白黒ボーダーなどコントラストの強いものを好みます。
虫よけスプレー(子ども用)などの使用

肌から15センチほど離しスプレーしたら手でのばし塗りムラがないようにしましょう。

顔や首筋などは保護者の方が手に薬剤をとり、のばしてあげましょう。

日焼け止めと併用するときは日焼け止めのあとに虫よけ剤を使用しましょう。

☆ 蚊に刺されたら

かゆみ止めの軟膏やパッチなど搔きむしらないように対処しましょう。

熱中症にも気をつけましょう

水分はこまめにとり、気温の高い日中は屋外での活動は控えましょう

