



# すくすくだより



秋も深まり木々の葉も赤や黄色に色づいてきました。今年の夏は、RS ウイルス感染症やヘルパンギーナが流行、9 月からは、インフルエンザが流行期に入り、学級閉鎖なども聞かれました。寒く乾燥した季節は、胃腸風邪やインフルエンザなどの感染症がさらに増えてきます。発熱を伴う感染症も多くあります。今月は、発熱時のケアや気を付けることなどをお知らせします。

## なぜ発熱するの？発熱時のケアは？

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て体を守っている最中の状態です。

### 【ケアのポイント】

- ★寒がる、ぶるぶる震える、手足が冷たい時は、温める。
- ★熱のため暑がる、発汗、手足が熱い時は、薄着にし、わきの下や足の付け根など太い血管が走っているところをアイスノンなどで冷やす。
- ★安静にするると共に脱水を起こさないようこまめに水分補給をする。
- ★食欲があれば、のど越しがよく、消化の良い物を与える。食欲がない場合は、1回量を減らし、こまめに与えたり、ゼリーやプリンなど食べられる物を与える。
- ★汗をかいたらこまめに着替えをさせてあげる。

## 解熱剤の使い方



解熱剤は、発熱によるつらい症状を和らげるための薬です。病気そのものを治すものではないため、使わないですむのであれば使わないほうが良いです。

解熱剤は、「何度以上だから使う」と言えるものではなく、熱が高くても水分が摂れる、食事が摂れる、機嫌がよい、ぐっすり眠れるときは様子をみましょう。飲食ができない、機嫌が悪くぐずる、寝つけない時は、使用を考えましょう。

ただし、解熱剤はあくまでも「一時しのぎ」です。熱が少し下がって楽になりますが、その後はまた、発熱と戦います。様子をよく観察し、使用するタイミングを見極めるようにしましょう。



## 慌てないで!! 熱性けいれん



子どものけいれんの中で最も多く、発熱に伴って全身のけいれんを起こします。生後6か月～6歳の間、特に1～3歳の時に多く起こります。

【症状】意識消失と共に、全身の突っ張り、手足の震え（ガクガクと動かす）の他に、急に眼を見開き白目をむく、唇が紫色になり、泡を吹くといった症状が組み合わさって現れる。2～3分で治まり、長くても5分以内で止まる。

【対処】①けいれんの時間を計測する。何分続いたか？

②平らな安全な所に横向きで寝かせる。

③けいれんは全身に起こっているのか、体の片側なのか、体の一部に起こっているのか、よく観察する。

④けいれんが治ったら熱を測り、普段通り名前を呼び反応があるか確かめる。そのまま寝てしまった場合は無理に起こさない。

【NG 行動】①口の中に箸や布を詰める。

②体を揺らしたり押さえつけたりする。

熱性けいれんを初めて起こした際は、一度かかりつけ医を受診しておくことで安心です。5分以上けいれんが続く、頭を打ってけいれんが起きた、短時間にけいれんを繰り返す、けいれん後意識が回復しない、麻痺や左右差が見られるなどある場合は救急搬送する。

「落ち着いて冷静に行動を！よく観察！」が大切

## 家庭でできる感染予防



☆手洗い、うがいをしよう！

帰宅時、食事前、トイレ後など手洗いを必ず行いましょう。外出先で手洗いができない場合など、アルコール消毒をしましょう。外出後、うがいをしましょう。うがいが難しいお子さんでも、こまめに水分補給をすることで、喉が潤いウイルス予防には十分効果があります。

☆規則正しい生活で免疫力を高めよう！

免疫力が低下してはウイルスに勝てません。バランスの良い食事、早寝早起き、良質の睡眠をたっぷりすることで免疫力アップにつながります。

## 11月の健診のお知らせ



★4か月児健診（受付 9:00～10:15）

毎週火曜日：7, 14, 28日

★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）

毎週水曜日：1, 8, 15, 29日

★3歳児健診（受付 12:45～14:00）

毎週木曜日：2, 9, 16, 30日

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぴ」内）

問合せ：☎39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。

ご案内の日時に健診を受けてください。

変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。