



# すくすくだより



11月に入り、朝夕の冷え込みも厳しくなってきます。一日の寒暖差が激しいと体が気温の変化についていけず、風邪をひきやすくなります。そろそろ本格的な冬の訪れを感じる時期、風邪に負けない体作りが大事になってきます。衣服で調整をしながら、季節の移り変わりの中で、徐々に寒さに体をならしていきましょう。

新型コロナウイルス感染症を聞いてもうすぐ2年になります。毎日、体調の変化の確認や体温測定が日常になっていると思います。体温は正確に測れていますか？今月は、体温に関する話です。

## 体温っていつも同じなの？

体温は、個人差があり、急激に変化しにくいといわれています。体温は中心に近づくほど、高く安定しています。測定部位・時間によっても体温が異なります。体温は、高い順に直腸温、口腔温・鼓膜温、腋窩温（わきの下）です。

体温は、1日サイクルで変化しており、午前4時ころが最も低く、午後から夕方にかけて高い状態が維持されます。通常1日の変化は、1℃以内です。

平熱を知っておくことが大切です。健康時の起床時、午前、午後、夜の4回、2～3日測定し時間帯ごとの平熱を確認しましょう。食事・入浴・運動・泣いた後は体温が上昇するため、30分以上経ってから測るようにしましょう。

## 体温の測り方（わきの下）

いつも同じ測り方（測る部位・体温計・時間）をすることが大切です。

1. 汗をかいている時は、ふき取る
2. 体温計の先を斜め下から、わきの下の一番へこんだ部分に当てる
3. 体温計が上半身に対して30～45度になるように、わきにはさみ、腕を体に密着させる
4. 音が鳴るまで動かさずじっと待つ

※正常体温（わきの下）

36.3～37.4℃（一般的な目安）



## 発熱しても慌てずに！

発熱は、体内にウイルスや細菌が入ってきたとき、体がそれと戦っている証拠です。体温が上がると体の防衛機能が高まり病原体を排除します。

### 【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冷やす（額を冷やしても体温は下がりませんが、額を冷やすことで気持ちが楽になることがあるため、状況に応じて行いましょう）

☆安静と水分補給を充分にする

☆汗をかいたら、着替えをさせてあげる



## 解熱剤の使い方と注意

解熱剤は、発熱によるつらい症状を和らげるための薬で、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、熱が高くても水分や食事が摂れている、機嫌がよい、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。

また、病気によっては使わないほうが良い解熱剤があります。以前処方された薬は使用せず病院受診をし、指示をもらいましょう。

## 11月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00～10:30）  
毎週火曜日：2, 9, 16, 30日
  - ★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）  
毎週水曜日：10, 17, 24日
  - ★3歳児健診（受付 12:45～14:00）  
毎週木曜日：4, 11, 18, 25日
- 場所：保健所・保健センター  
（中野町字中原「ほいっぷ」内）  
問合せ先：☎39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日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。

食べ物には、体を温める物と冷やす物があると聞いたことがあると思います。温める食べ物は、冬が旬、寒冷地で育つ、地中で育つ、水分が少ない、発酵食品などがあります。例えば人参、かぼちゃ、玉ねぎ、玄米、鮭、納豆などです。冷やす食べ物は、夏が旬、南国育ち、水分が多い食品などです。例えばきゅうり、キャベツ、茄子、ほうれん草、小松菜、梨、スイカ、パイナップル、浅利などです。これから寒くなります。旬の食べ物を使った鍋などで体を温めましょう。

