



すくすくだより



年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいですね。感染症も流行する時期です。生活リズムを崩さず、感染予防対策をしっかりと行い、健康的に過ごせるようにしましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行も噂されている昨今、『発熱』にはとても敏感になってしまいますね。発熱時のケアや気を付けることなどお知らせしたいと思います。

発熱

様子をよく観察しよう

水分補給をしよう

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。普段のお子さん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。



解熱剤ってどんなタイミング？

高熱が出てしまうと、とても心配になり、早く下げてあげたい！と思いますよね。ただ、解熱剤そのものに発熱を「治す」効果はなく、熱を下げてあげる一時しのぎです。高熱でぐったりしている、眠れない、食べられない、機嫌が悪いなどの場合、解熱剤を使用することで、体を楽にしてあげることができます。熱があっても、水分が摂れる、食べられる、ぐっすり眠れるという場合はしばらく様子を見てもいいかと思います。お子さんの様子をよく観察し、使用するタイミングを見極めるようにしましょう。

- ・発熱出現はいつか、何時に何度あったのか計測状況をメモしておくといいですね。インフルエンザの場合、発熱後12時間経過してからの検査が必要となり、発症から5日経過し尚且つ、解熱後3日を経過するまでは登園停止の為、発熱状況はとても大切になります。
- ・熱の出始めで寒気を感じている時、手足が冷たい時は温かくし、熱が上り、手足が温かい時は冷却シート、水まくらなどで冷やします。汗をかいたらこまめに着替えるようにしましょう。

- ・湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液などが適しています。発熱により沢山汗をかくので、脱水を起こさないように、こまめな水分補給が大切です。
- ・食欲があれば、のど越しがよく、消化によい物をあげましょう。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あげるといいですね。



慌てないで！熱性けいれん



『けいれん』と聞くととても怖くなりますが、乳幼児期では珍しいことではなく、インフルエンザのように急激に体温が上昇する際に起こりやすいので、落ち着いて対処するようにしましょう。

【症状】意識消失と共に、全身のつっぱり、手足の震え（ガクガクと動かす）の他に、急に目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。

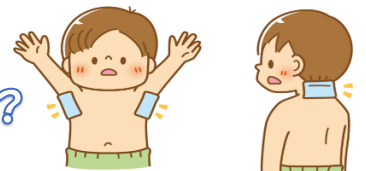
- 【対処】①けいれんの時間を計測する。何分起きたのか。
②平らで安全な所に横向きで寝かせる。
③けいれんは全身に起こっているのか、体の片側なのか、体の一部に起こっているのか、よく観察する。
④けいれんが治ったら熱を測り、普段通り名前を呼び反応があるか確かめる。そのまま寝てしまった場合は無理に起こさない。



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ね。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がある場合は救急搬送を。

「落ち着いて冷静に行動！よく観察！」が大切です。

どこを冷やせばいいのかな？



発熱をした時は、額を冷やすのが一般的ですが、小さいお子さんは気になって外してしまったりしますよね。特に高熱の際は動脈が通る首の付け根や脇の下、足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きっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから冷やし始めましょう。正確な体温計測をする為、冷却シートを脇に貼る場合は片方だけにしておきましょう。

12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：6. 13. 20. 27日

☆1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）

毎週水曜日：7. 14. 21日

☆3歳児健診（受付 12:45～14:00）

毎週木曜日：1. 8. 15. 22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。

