

## 穴栗市病児保育室

## そらまめーる

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートしてもうすぐ2か月、子どもたちも疲れが出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしましょう。

熱がある  
ときの  
ホームケア

## Point 1

手を触って  
ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒さを感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

## Point 2

汗をかかせない、  
汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、おふろに入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



## Point 3

おでこは  
冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。



## そらまめ利用状況

|       | 2月  | 3月  | 4月  |
|-------|-----|-----|-----|
| 開室日数  | 19日 | 20日 | 21日 |
| 利用日数  | 12日 | 11日 | 15日 |
| 利用児童数 | 24人 | 12人 | 24人 |

## &lt;主な疾患&gt;

- ・急性上気道炎
- ・R S ウイルス
- ・インフルエンザB
- ・感染性胃腸炎
- ・気管支炎
- ・喘息性気管支炎



## 解熱剤、正しく使って

## どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



## 熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



★当病児保育室に新しいおもちゃや絵本がたくさん入りました。

★利用には登録申請が必要です。前年度登録された方も、令和6年度の登録が必要になりますので、お手数ですが、再度登録申請をお願いします。

登録・利用に関するお問い合わせは、病児保育室または市ホームページをご確認ください。

＜病児保育室そらまめ＞ TEL 0790-62-8686



穴栗市ホームページ