

おひさま

ながかみ 保健だより
2019年5月号 文責 山下

日に日に緑が濃くなっていく園庭や森の木々たちから、新緑の季節を感じるようになりました。日中は汗ばむ陽気が増え、半袖でも過ごしやすくなりました。

梅雨入り前の爽やかな季節を快適に過ごせるよう、気温や体型に見合う衣服や帽子、足の大きさに適する靴のご用意を今一度お願いします。



春の内科健診を実施します。

年2回（春・秋）行う内科健診の1回目です。嘱託医の吉井先生に診ていただきます。

5月29日(水) 事務所

- * さくらんぼ
- * きいちご
- * れもん・りんご・あんず
(ひかり・かぜ)



6月5日(水) 分園舎

- * もも
- * れもん・りんご・あんず
(そら)
- * すだち

- 先生に伝えたいことや質問がありましたら、前日までにお知らせメモでクラススタッフに伝えてください。
- 必ずどちらかの健診日に出席くださいますよう
ご理解・ご協力をお願いいたします。



お熱が出やすい季節です。

発熱の原因はさまざま

先月、ノドの風邪（咳・鼻水）、おなかの風邪（嘔吐・下痢）、感染症（突発性発疹、溶連菌感染症）の理由で、お休みされたお子さんがいました。

熱が上がったり下がったりを繰り返し、お熱が長引くお子さんや、夕方から夜にかけて、週末に突然の高熱が出ているお子さんも見受けられます。そこで、お熱が出た時のホームケアを確認してみましょう。

発熱時のホームケア

① 熱 = 「冷やす」は間違い

- 体は火照っているが、手足が冷たいとき、からだが震えているとき
→ **保温**
布団を増やしたり、靴下を履かせる

- 手足が熱いとき、顔が火照って赤くなっているとき
→ **熱を発散させる**
薄着にする、冷やす（下記②参照）

② 冷やすタイミング

- ・手足や体が温かくなったら、少し薄着に。
- ・冷やす場所は右記参照。
- ・機嫌が良ければ解熱剤は使わない。

③ 水分補給

- ・少量ずつこまめに補給しましょう。

