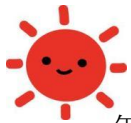


おひさま

ながかみ 保健だより
2023年5月号 文責 山下美香子

日に日に緑が濃くなる園庭や森の樹木から、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多くなり、半袖でも過ごしやすくなっています。

梅雨入り前のさわやかな季節。気持ちよく快適に過ごせるよう、気温や身体にあう衣服やゴム帽子、足の大きさに適する靴のご用意をお願いいたします。



春の内科健診について

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17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)



5月24日(水) 分園舎

- * もも
- * れもん・りんご・あんず
(そら)
- * すだち

- 現在治療中の病気、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をポストに入れ、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お願いいたします。
- 両日欠席された場合は、吉井医院で健診を受けていただくようお願いいたします。



お熱が出やすい季節です。

1日の気温差が大きいこの季節。気温や環境に慣れるよう、お子さんは体温調節を頑張っています。スタッフも外気の温度を肌で感じ、お子さんの服を薄着に交換したり、こまめにお茶を飲ませています。

先月、お昼寝明けを境に、「お熱が〇〇度出ます。」と事務所へスタッフと一緒に来るお子さんたちが増えていました。

お熱が長引くお子さんや、夕方から夜、週末に突然高熱が出るお子さんもいらっしゃいます。

そこで、お熱が出た時の対応を確認してみましょう。

発熱時のホームケア

① 熱=すぐ冷やすは×

- 体は火照っているが、手足が冷たい、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。

