

おひさま

ながかみ 保健だより
2024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。気持ちよく快適に園生活を送れるよう、気温や身体にあう洋服、足の大きさにあう靴のご用意をお願いいたします。



春の内科健診について

春と秋の年2回行われる内科健診です。嘱託医の吉井先生に診ていただきます。

5月15日(水) 事務所

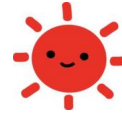
- * さくらんぼ
- * きいちご
- * れもん・りんご・あんず
(ひかり・かぜ)



5月22日(水) 分園舎

- * もも
- * れもん・りんご・あんず
(そら)
- * すだち

- ◆現在治療中の病気があるお子さん、吉井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」でお知らせください。
- ◆必ずどちらかの健診日に出席ください。
- ◆両日欠席された場合は、吉井医院にて健診を受けていただきます。



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。お子さんは気温や環境に順応していけるよう、体温を調節しています。スタッフも外気の温度を肌で感じ、お子さんのお洋服を薄着に交換したり、こまめにお茶を飲むよう声かけをしています。

先月、お昼寝明けに、「お熱が〇〇度(高熱)出てます。」とスタッフと一緒に事務所へ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、夕方から夜にかけて、突然高熱が出るお子さんも見られます。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「×」

- ◆手足が冷たい時、
体はほてっているが、身体が震えている時

→ 保温 熱が上昇中!

布団を増やしたり、靴下を履かせる

- ◆手足が熱い時、顔がほてって赤くなっている時

→ 熱を発散させる 熱が上がってきた状態!

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 少量ずつこまめに水分を補給しましょう。