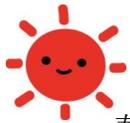


# おひさま

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

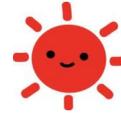
- \* さくらんぼ
- \* きいちご
- \* れもん・りんご・あんず  
(ひかり・かぜ)



### 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ご出席ください。
- ◆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。