

広野保育園けんこうだより 11月号

令和6年10月25日
幼保連携型認定こども園
広野保育園 No.19

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。インフルエンザやノロウイルスなどの冬の感染症も流行しやすい季節です。これからやってくる本格的な冬に向けて、心も体も元気に過ごせるよう、体調管理には十分気をつけていきましょう。

解熱剤は正しく使いましょう

風邪などで高い熱が出ると心配になるのですが、発熱は体が病原菌と戦うための生理的な反応です。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

どんな時に使う？

熱で寝付けない、飲んだり食べたりできないときに使いましょう。

ただ単に熱があるから使うのではなく「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ことです。

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しましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると病気が長引くおそれがあります。



せき 咳で眠れないときは

① 体を起こして

横になると咳がひどくなる時は、縦に抱っこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は「熱がなければ大丈夫」と思いがちですが、小さな子どもは咳でも体力を奪われます。早く休んだ方が早く治るので、ゆっくり過ごすようにしてあげましょう。

11月

身体測定

14日(木) 0歳児(ひよこ組) 1歳児(桃組) 2歳児(桜組)

15日(金) 3歳児(梅組) 4歳児(竹組) 5歳児(松組)



熱が出た!



発熱は病気の異常を知らせるサインであると同時に体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。発熱と解熱の仕組みを理解し、急な発熱にも慌てずに対応しましょう。

発熱と解熱のしくみ

① 前兆期

細菌、ウイルスなどが体内に侵入すると、免疫細胞にパワーを与えるため、発熱の指令を出し、**体温調節中枢が体温の設定温度を高温にセットします。**

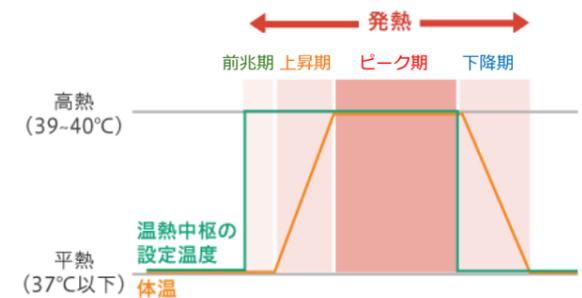
② 上昇期

高温にセットされた設定温度に早く近づこうと、エネルギーを熱に変換させるため、**悪寒やふるえ**といった症状が出ます。



③ ピーク期

設定温度と実際の体温が一致した状態で免疫細胞が活発に活動し、細菌やウイルスを攻撃します。



④ 下降期

細菌やウイルスを退治すると、体温調節中枢は設定温度を平熱にセットし直します。**汗をかきはじめたら、熱が下がりはじめたサイン**と考えられます。その後、体温は平熱に戻り、発汗も止まります。



熱がでた時の正しい対処方法

上昇期 熱の上がり始めは 体を温めて!

熱の上がり始めに震えて寒そうな時や手足が冷たい時には全身を保温することが大切です。

熱が高くても、寒気があったり手足が冷たいときは、絶対に冷やしてはいけません。服を1枚多く着せたり、布団や毛布をかけたたりして熱が上がるのを助けてあげましょう。



ピーク期 熱が上がり切ったら 薄着に!

熱が上がってきて顔がほてったり、手足が温かくなってきたりしたら、体にこもった熱を発散させましょう。服を1枚脱がせたり、薄い布団に変えたりして涼しくします。



下降期 汗をかいたら 着替えを!

汗をかいたままにしておくと体を冷やしすぎるため、下着やパジャマがぬれた時はすぐに着替えさせましょう。



こまめに水分補給を!

熱が出ると、汗とともに体の水分が失われます。脱水状態にならないよう、イオン飲料などで水分を補給しましょう。



体のほてりをやわらげるには

下降期で体がほてってつらい時は、**太い血管が通っている場所や手のひらにタオルで包んだ保冷剤を当てて冷やす**のが効果的です。

また 30°C位のぬるま湯で絞ったタオルで体をふき、熱を放散させる方法も有効です。

