

「はぐくみ」

おいしい果物やスポーツ、読書、お絵かきなど、楽しみの多い秋。昼間は暖かくても、朝夕は冷え込むさわやかな季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすく、特に小さなお子さんはまだ体温調節が苦手です。脱ぎ着しやすい上着などで調節し、半そでと長そでを上手に使い分けて、思いきり秋を楽しみましょう。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器(抗体)を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子供は成長と共に風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは 200 種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。これからの季節に備えて、風邪の予防をしましょう。

体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただ、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空气の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

重ね着で調節。
静電気が起こりにくい肌触りの良い綿がおすすめです。

首には太い血管が通っているの
で、首を温めると全身に温かい血が
巡ります。



室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。そしてウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。



体を保護する

よく眠りましょう。そして栄養バランスのとれた食事をするようにしましょう。生活を見直し、体の健康を守りましょう。



熱があるときのホームケア



ポイント①手足を触って布団を調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいので布団をしっかりかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかないようにしてあげましょう。

ポイント②おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートや濡らしたタオルによる窒息の危険性があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足の付け根など、太い血管が走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

ポイント③汗をかかせない、汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみの原因にも。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルで拭いてあげましょう。お風呂にはいれるなら、湯冷めをしないように部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



解熱剤、正しく使いましょう



高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体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。解熱剤は正しく使いましょう。

どんな時に使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできない時などに飲ませてあげましょう。

ただ単に熱があるから飲ませるのではなく、「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、必要な時に使いましょう。

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時です。

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のがほとんどです。引き続き様子を見て静かに過ごし、医師や薬剤師の指示のもと、正しい間隔で使用しましょう。

病後児保育室ってどんなところ？

病後児保育室なでしこは平成25年夏、平塚保育園内に開室しました。病気の回復期にある、生後6か月～小学3年生までのお子様をお預かりする場所です。どうしても仕事が休めない、冠婚葬祭、通院などでお子様の看病ができない時にご利用ください。アットホームな専用保育室で、看護師と保育士がお子様の年齢や体調に合わせた看護、保育を行なっております。また、令和4年2月からは、ネット予約システム「あずかるこちゃん」を導入し、スマホで気軽に登録や予約、空き状況の確認ができるようになりました。いざというときに慌てないためにも、事前に「あずかるこちゃん」で登録をお願いいたします。詳細はホームページをご覧ください。

あずかるこちゃん

アカウント作成はこちら



なでしこの詳細はこちら

