



昼間は暖かくても、朝夕と冷え込む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いため、 大人より早く寒さを感じやすいものです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげま しょう。

# 今月の保健行事

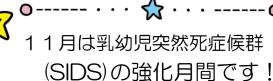
11/27(木) 内科健診  $(10:00\sim10:30)$ 

健診日は、

出来るだけお休みのないよう

お願いします。





乳幼児突然死症候群とは、事故や窒息ではなく 乳児が突然死亡してしまうという病気です。特に ○ 寝返りができないO歳児が要注意です。リスクを

下げるために以下のことを注意しましょう。

- ●できるだけ母乳で育てましょう
  - ●仰向けに寝かせましょう
  - ●たばこはやめましょう。





ホームケア

## Point 1

#### 手を触って ふとんを調節

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ふ とん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 せないようにしましょう。

## Point 2

### 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、あせもやかゆみのもとに。 熱が高く、おふろに入る元気がないとき は温かいタオルでふいてあげましょう。 お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう 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。





## Point 3

#### 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 んは冷感シートやぬらしたタオルに よる窒息の危険があるので、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、足のつけ 根など、太い血管の走っているとこ ろを冷やしてあげるのが効果的です。