



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
(10:00~10:30)

健診日は、
出来るだけお休みのないよう
お願いします。



11月は乳幼児突然死症候群 (SIDS) の強化月間です！

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0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。



熱がある ときの 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。寒さを感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。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、お風呂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。