



ほけんだより 5月号

北保育園
令和3年5月6日

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。先月末は、37.5℃～38℃のお熱を上げてお休みする子どもや早退する子どもが増えてきていました。また、鼻水が出る等の風邪症状がみられる子どもたちもいました。新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきましたが、体や心に疲れが出て、ケガをしたり体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっばいに過ごせるようにしましょう。



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、のどの痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。



どうして鼻水がでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻やのどに付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さな子はこまめに吸い取って。



まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

発熱



発熱は、病気や体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殺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もあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にもあわてず、対応しましょう。

発熱と症状

- 熱中症（日射病）…（夏季）顔が赤く、息遣いが荒いのが特徴です。
- 中耳炎（急性）… 耳の痛みを伴い、耳から液体が出ていることもあります。
- インフルエンザ… 38℃以上の高熱が出て、咳がひどいと気管支炎や肺炎を併発しやすくなります。
- 肺炎



家でのケア

こまめに水分補給をおこないましょう。熱の出始めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上がリ、手足が温かい時は薄着にします。汗をかいたら衣服を取り替えましょう。

こんな時はすぐ病院へ

生後3か月前後の月齢の低い乳児の発熱や、脱水症状、嘔吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られるときは早急に受診しましょう。



冷却シートの使い方

生後3か月前後の月齢の低い乳児の発熱や、脱水症状、嘔吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られるときは早急に受診しましょう。

