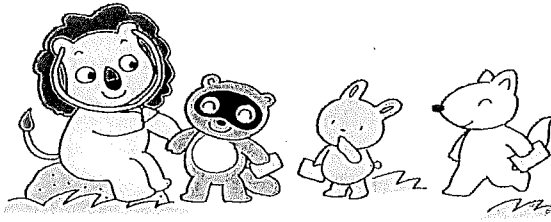


ほけんだより 2月



2021年2月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ



暦の上では、立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。気温の低下や空気の乾燥によりウイルスや細菌が活発化します。乳幼児は、発熱の前兆症状として「機嫌が悪い」「食欲がない」などの体調の変化がみられます。緊急事態宣言が発出されていますが、未だ新型コロナウイルス感染症の収束がみられません。発熱や疑わしい症状がみられる時は、早めに受診しましょう。

そして、引き続き自宅での手洗い・うがいを励行し、感染予防に留意して下さい。

今回は、『熱が出た時のケア』と『皮膚トラブルのケア』についてお知らせします。



【発熱時のケアポイント】

熱は体の防御反応で、体内にウイルスが侵入すると、体温を上げてそれらの増殖を抑え体を守ろうとします。また、子どもの脳は体温調節中枢が未熟なため、暑い環境におかれたり、厚着をただけで体温が上昇します。心配な熱かどうか、熱以外の症状の有無・食欲・機嫌など全身の状態を十分に観察することが大切です。

解熱剤は、一時しのぎなので、体温が 38.5℃以上で辛そうな時に使用！



① 熱がこもらないように、衣類や掛物で調節！

→手足が冷たく寒気がする時は保温し、汗をかき始めたら薄着にして室内調節。

② 脱水にならないように、水分をこまめに摂取！

→水分は、湯冷まし・麦茶・果汁・イオン飲料（例 OS-1）など。

③ 食事は無理せず、消化の良い物を！

→食欲のない時は、果汁やゼリーなど。食欲のある時は、普段通りで消化の良い物。

④ こまめに汗を拭き、着替えを！

→綿素材の衣類を選ぶ。

⑤ 朝、熱が下がっても油断禁物！

→子どもの熱は、夕方から夜にかけて出やすい傾向にあるため、解熱後 24 時間は要注意。

【冬の皮膚トラブル】

● しもやけ…軽度の凍傷のことで寒い季節に血液の循環が悪くなり、皮膚や皮下組織が障害を受ける。

暖かい所では痒みが増し、搔くことで皮膚を傷つけやすくなる。気候が暖かくなればよくなるが、繰り返しかかりやすい人がある。

予防 → 手足が冷たい時、適温のお湯で温めたり、手足をさすったり揉むなどのマッサージをする。

※子どもは、手足の末梢神経が未熟なため、冷たくなった手足を急に温めるとかえってしもやけを作ってしまうので、徐々に温める。

● あかぎれ…乾燥しやすい肌の人になりやすく、手指や頬が赤く、ひび割れたようになる。

皮膚が粉をふいたようになり、痒みを訴えることもある。

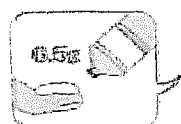
予防 → ワセリンやベビークリームなどの保湿剤を清潔な肌に塗る。



【塗り薬の正しい塗り方】

《量の目安》

大人の人差し指第一関節（0.5g）の軟膏を大人の手のひら 2 枚分くらいの広さの患部に塗る。



「塗りこむ」ではなく「皮膚にのせる」感じで塗りましょう。