

ほけんだより 12月号

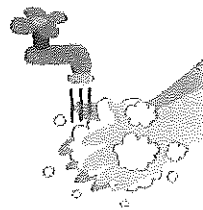
野上あゆみ保育園
令和1年12月5日



年末の慌ただしい時期です。早いもので、今年もあと1ヶ月です。クリスマスや冬休みのお出かけなどイベントを楽しみにしているお子さんも多いのではないのでしょうか。夜更かしや朝寝坊など生活リズムが崩れやすくなる時期です。睡眠、食事にはいつも以上に注意し、怪我や病気をしないで元気に過ごしましょう。



12月16日～20日の間に手洗いチェッカーを用意します。手洗いチェッカー用のローションを付けた手を石鹸で洗い、ブラックライトでローションがしっかりと落とせているかの確認をしていただくものです。(子どもは使用しないでください)



12月の乳幼児健診

○会場：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056）
○費用：無料

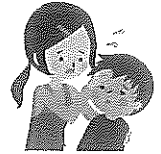
健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	12月11日(水)	令和1年 7月16日～30日生	13:00～
	12月18日(水)	令和1年 8月1日～15日生	14:15
10か月児健診	12月4日(水)	平成31年 1月1日～15日生	13:00～
	11月5日(木)	平成31年 1月16日～31日生	14:15
1歳6か月児健診	12月6日(金)	平成30年 5月1日～15日生	12:45～
	12月13日(金)	平成30年 5月16日～30日生	14:00
3歳児健診	12月10日(火)	平成28年 6月1日～15日生	12:30～
	12月17日(火)	平成28年 6月16日～31日生	14:00

●汗をかくと熱がさがる？

「平熱」とは安静時に測る体温のことです。年齢毎に若干異なり、新生児から学童までは36.7～37.4℃といわれています。

子どもは成人や高齢者に比べると0.5～1℃高くなっています。

熱が出たとき、「汗をかくと熱が下がる」ということを聞いたことがありますか？熱の上がりをはじめで手足が冷たく悪寒や震えがある時は、悪寒が軽減される程度に温めてあげると良いでしょう。しかし、熱が上がりがきって手足が暖かくなった状態で汗を促すと、汗と共に体内の塩分や水分が失われて熱中症のような状態になってしまうため「汗をかかせる」ために温めることはやめましょう。



●熱が出た時の対処

熱は高いが、食欲があり午睡や夜間の睡眠がとれている場合 ⇒ 特別な対処は不要

寒がっている場合 ⇒ 寒さが和らぐ程度に衣服や寝具を増やす

手足が温かい時 ⇒ 普段と同じか1枚少なめに着せる



解熱薬については、熱によって不快感が強くぐずりがひどい、眠れない、水分が飲めない状況の時に使用すると良いでしょう。なお、その他主治医から指示がある場合は、その指示に従いましょう。

☆ 発熱時には発汗が促され水分と塩類が失われます。食事が摂れるようであれば、食事と共に水や麦茶を、難しい場合は経口補水液やスープ類を飲むようにしましょう。

参考：チャイルドヘルス 2018.10 Vol.21