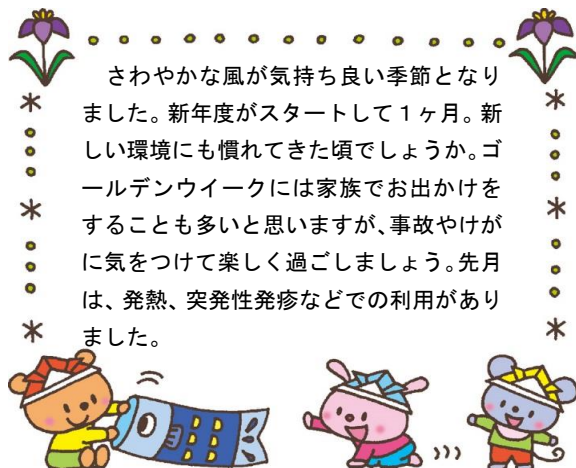


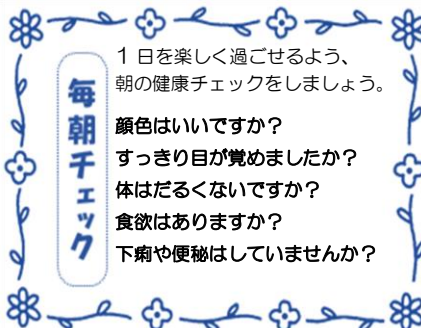


たんぽぽだより

5月
令和7年5月号 No.118
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125 - 54 - 2278



さわやかな風が気持ち良い季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月。新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィークには家族でお出かけをすることも多いと思いますが、事故やけがに気をつけて楽しく過ごしましょう。先月は、発熱、突発性発疹などでの利用がありました。



毎朝チェック

1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。
顔色はいいですか？
すっきり目が覚めましたか？
体はだるくないですか？
食欲はありますか？
下痢や便秘はしていませんか？

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。

アタッチメントを知っていますか？

甘えることって、とても大事

抱っこされたり、なでられたりすると、赤ちゃんや子どもの脳内にはオキシトシンなどの幸せホルモンが湧き立ちます。その「とても心地よい状態」のときに、いつも見聞きする『優しい声』や『笑顔』が結びついて、アタッチメント(愛着関係)が作られます。子どもはその関係をベースに、外の世界の探索を始めます。赤ちゃんの時期を卒業しても、子どもが不安そうなときは、いつでもぎゅっと抱きしめてあげてくださいね。

愛着関係があるから、
少し離れても
大丈夫



突然の高熱に注意！

溶連菌感染症

突然、熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状
- 突然、熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる



注意！
症状が落ち着いたからと抗菌薬の服用をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意！
抗菌薬を飲んでから24時間経過するまで登園禁止です。