

すこやかだより

2024 年 1 月 第 21 号

こんにちは。守谷市病児・病後児保育事業【すこやかルーム】です。
子どもはすぐに体調を崩したり熱を出したりしますね。熱が出ると保護者も慌ててしまいますが
対処法を知って、お子さんが少しでもつらくないようにしてあげましょう。
というわけで今回は「発熱時のケア」についてお伝えします。

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。寒気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た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。

解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、
飲んだり食べたりできないときに
飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要ときに使います。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。
解熱の判断は 24 時間以上
熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは 5～6 時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



よくある質問

『インフルエンザは預かってくれますか？』

インフルエンザは発症日を 0 日目として 2 日目からお預かり可能です。

ただし熱が 38℃以下で倦怠感・関節痛が強くないことが預かり基準となります。

隔離期間が終わっても咳・鼻水などの症状が続いてすこやかルームを利用したい場合は再度診療情報提供書が必要となります。

『おう吐や下痢は預かってもらえますか？』

おう吐や下痢の症状があったとしても改善傾向であり、また食欲があり食事が半量程度食べることができればお預かり可能です。

10～12 月の利用状況

急性上気道炎・急性胃腸炎・インフルエンザ A・アデノウイルス感染症

* 保育園や学校で流行しているインフルエンザやアデノウイルス感染症のお子さんが増えました。
症状が少し長引くお子さんがみられましたが、比較的最小なさんニコニコ元気に遊ぶ姿をたくさん見せてくれました。

寒い時期が続くので、体調管理をしていきましょう。

すこやかルーム(守谷市病児・病後児保育事業)

当施設では病気の回復期または回復期ではないものの病状が安定している状態のお子さんが、保護者のお仕事の都合などの理由で、家庭で過ごすことができず、保育所や幼稚園、小学校での集団生活が難しいときにお預かりします。

◇場所：守谷市松前台一丁目 16 番地 6 (運営主体：社会医療法人社団光仁会 総合守谷第一病院)

◇電話：0297-45-2194 (対応可能時間は開設終了の 1 時間前まで)

◇開設日時：月～金 午前 8 時から午後 6 時
土 午前 8 時から午後 1 時

◇定員：1 日につき 3 人まで

* 守谷市公式アプリ Morinfo (もりんふぉ) から登録・予約ができます。



Morinfo

