

美祢市

病児保育施設



NO.24 発行

美祢市病児保育施設

〒759-2212

美祢市大嶺町東分 11313-4

☎0837-52-2811



発熱したときに慌てないアドバイス

風邪の時の発熱は、体を守るための防御反応が正しく働いている証拠です。外から侵入してきたウイルスや細菌と体が戦っています。そのため、ぐったりしていなければ無理に熱を下げる必要はありません。

風邪のお熱は3日間ほどで治まると言われています。元気そうに見えても、無理をすると症状を悪化させることがあるので注意しましょう。大切なのは、体調が良くなるまで安静に過ごすことが大切です。

【人気絵本】



「ぜったいに おしちゃダメ？」

作 ピルコッター

この絵本には、たった1つだけルールがあります。それは「このボタンを押しちゃダメ」ということ。でも、誘惑に負けてボタンを押すと、モンスターが黄色くなったり、水玉になったり、何匹にも増えてたりと大さわぎ。最後にはどうなるでしょう。

秋から冬へと変わりゆくこの頃、肌を感じられる風も涼しさから冷たさに変わりつつありますね。これから空気が乾燥する季節になります。衣服をこまめに調節しながら、引き続き手洗い・うがいを心がけて元気に過ごしましょうね。



10月の病児保育施設では咽頭・喉頭炎、急性気管支炎での利用がありました。



かぜに負けない体を



気温が下がって乾燥してくるようになると、インフルエンザやかぜなどに感染する子どもが増えてきます。手洗いやうがいをていねいに行ない、規則正しい生活を心がけましょう。しっかり食べて十分に眠って体力をつけ、免疫力をアップすることで、病気に感染しにくい体になります。戸外でも寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



手足が冷たい時

⇒体は温かくても手足が冷たい時は、体温の上り始めのサイン。寒がったり震えている時は、毛布や布団を1枚多くかけたり、靴下を履かせて体を温めましょう。30分から1時間後に、もう一度手足を触って確認しましょう。

手足が熱い時

⇒体だけでなく手足も熱い時は、体温の上がりきった証拠です。熱がこもらないように薄着にして、氷枕や保冷剤などで両脇や足の付け根を冷やすと良いでしょう。

汗をかいた

⇒熱を下げようとしているサイン。衣服を着替えさせ、シーツを取り替えたりして、汗で体が冷えないように気をつけましょう。

水分補給

⇒発熱時は体から多くの水分が失われるため、脱水症にならないように注意が必要です。こまめに少しずつ飲ませるようにしましょう。

～つぼみのお部屋紹介～



保育室



玄関



スタッフルーム



保育室

★ 先日、市外からの施設見学がありました。見学希望等、お気軽にお問合せ下さい。

