



# ほけんだより 11月



めぐみの木病児保育室

朝晩は白い息が見えるほど冷え込むようになり、秋の深まりが感じられます。湿度が下がり、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。手洗い・うがいを忘れずに、元気に体を動かして、寒さに負けない体を目指しましょう。

## 今日は何の日!?体に関する記念日

11月は語呂合わせで、体に関する記念日が続きます。いい体を作るための健康チェック月間として、普段の生活を見直してみましょう。

### 11月8日 「いい歯の日」



歯磨きの度に泣いたり、歯ブラシを噛んだり、自分でやりたがって仕上げ磨きが大変という話をよく耳にします。朝晩磨いているご家庭が多く、毎日のことで大変だと思いますが、健康な歯を守るためには、日々の積み重ねが大切です。事故に注意しながら、まずは子供が自分で磨くのを見守り、最後に大人が仕上げ磨きをしましょう。年長児になるとかなり上手に磨けるようになりますが、永久歯に生え変わる大事な時期です。どの年齢でも、奥歯のすき間や歯の裏側などは、自分では磨きづらいので、仕上げ磨きをして、しっかり汚れを落としましょう。

### 11月9日 「換気の日(いい空気)」

コロナ禍になり、「換気」という言葉は一年中、耳にしますが、暖房器具を使用する季節こそ、換気が重要です。閉め切った室内で石油ストーブやガスストーブ、ガスコンロを使用すると、一酸化炭素中毒症を起こすことがあります。また、暖房器具を使用することで更に湿度が下がり、ウイルスが増殖しやすい環境となります。窓を2か所以上開けたり、換気扇や扇風機を利用したりして空気の通り道を作り、1時間に5分程度の換気を心がけましょう。



### 11月12日 「いい皮膚の日」

気温が低くなると、空気が乾燥して、肌トラブルが増えてきます。お風呂上りや登園前にクリームやワセリンを塗って、しっかり保湿し、健やかな皮膚を保ちましょう。



## 熱があるときのホームケアと解熱剤の使い方

子どもが高熱だと心配になりますが、発熱は細菌やウイルスと戦うための生理的な反応です。やみくもに解熱剤で熱を下げれば良いという訳ではありません。しっかりと身体を休めることが回復への近道です。



### 熱がある時は厚着?薄着?お風呂は入っているの?

熱の出始めは悪寒(ガタガタ震える)が見られたり、寒がったりするのが一般的です。そのため、衣服や布団を多くして保温しましょう。熱が上がってきて、汗をかくようになったら、薄着にします。汗をそのままにしておくと、あせもや痒みの原因になるので、温かいタオルで体を拭いて着替えをしましょう。お風呂に入る元気があれば、入浴しても構いません。体力を温存するため、長湯は避け、湯冷めに注意しましょう。

### 食欲がないみたい...ご飯はどうする?

食欲がない時は、無理して食べさせる必要はありませんが、水分補給はとても大切です。経口補水液、麦茶、白湯などを小まめに摂りましょう。ゼリー飲料やジュースも普段より大目にみてあげてください。食欲が出てきたら、スープや麺類、おかゆなど喉越しがよく、消化に良い物を与えます。乳児でミルクや母乳の飲みが悪い場合は1回量を減らし、回数を多くしてみましょう。



### どこを冷やす?解熱剤はいつ、どんな時に使う?

冷却シートは気持ちの良いものですが、熱を下げる効果はさほどありません。子供は熱が出ていても、元気なことがあります。高熱により、寝つきが悪い時、ぐったりしている時、水分摂取を嫌がる時にはクーリングしたり、解熱剤を使ったりして休めるようにしてあげましょう。首のわき、脇の下、足の付け根には太い血管が通っているため、保冷剤で冷やすと効果的です。解熱剤は6時間以上開けて使用するため、熱が上がりにくい時間帯(夕方~夜間)に使えるよう、逆算するのも良いかもしれません。解熱剤の効果で熱が下がるのは、5~6時間程度です。薬の効果が切れたら熱は上がります。焦ったり、不安になったりせず、引き続き様子を見ましょう。