



ほけんだより5月

めぐみの木病児保育室

新年度がスタートしてあっという間に1カ月が経ちました。心地よく爽やかな季節ですが、体や心に疲れが出始め、体調を崩したり、怪我をしたりしやすい季節でもあります。連休明けは生活リズムが乱れがちになりますが、早寝早起きを心掛け、体調の変化を注意深く見守っていきましょう。

熱がある時のホームケア

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、汗をかきようになったら、薄着にします。熱が下がってきて、お風呂に入る元気があれば、入浴しても構いません。しかし長湯は避け、湯冷めにも注意しましょう。

食欲がないみたい…ご飯はどうする？

食欲がない場合は、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、ジュース、ゼリー飲料などを小まめに摂りましょう。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。

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。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。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。また、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。



生活リズムを整えて、大きくなろう

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月頃から、日中は起き、夜間は眠るというリズムが段々整ってきます。小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。子どもがしっかりと眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。



朝	<ul style="list-style-type: none"> ●決まった時間に起こしましょう <ul style="list-style-type: none"> →自然に起きるのを待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。起床時に日光を浴びることで体内時計がリセットされます。顔を洗ったり、濡らしたタオルで顔を拭くこともお勧めです。 ●寝るのが遅くなくても、起こす時間は変えません <ul style="list-style-type: none"> →前日の就寝時間が遅かったからと言って、寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれていってしまいます。 ●朝ご飯を食べよう <ul style="list-style-type: none"> →元気に1日を過ごせるようにしっかり栄養とエネルギーを摂りましょう。成長を支えるためにも欠かせません。
昼	<ul style="list-style-type: none"> ●たくさん遊びましょう <ul style="list-style-type: none"> →日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も園と同じ時間帯にお昼寝が出来ると生活リズムが乱れにくいです。
夜	<ul style="list-style-type: none"> ●お風呂は早めに入りましょう <ul style="list-style-type: none"> →熱いお風呂で体が温まると眠気が起こりにくくなります。就寝の1~2時間前にお風呂に入るのが理想です。 ●21時頃までには寝室に向かいましょう <ul style="list-style-type: none"> →「テレビを消す」「絵本を読む」「暗くする」など“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気作りをしましょう。