

ぱおぱお ニュース

< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は…『 発熱 』です

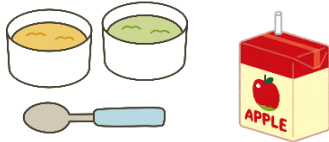
4月からの新しい環境には慣れてきた頃でしょうか。緊張も和らいで、疲れは出てきていませんか？
お子さんの急な発熱には驚きますよね。40℃近くになることもあります。
特に初めての発熱であればなおさら心配になりますね。



子どもの発熱は、ほとんどが風邪などの感染症によるものです。
熱によって脳障害が起こるのではないかと心配される方も多いのですが、
高熱だけで脳が障害を受けることはありません。
むしろ発熱することにより、ウイルスなどの増殖がおさえられる場合もあり、
正常な感染防御反応の一つと考えられています。

水分摂取

発熱時は汗をかいたりもして、普段以上に体の水分量が必要になります。
脱水になりやすいので、意識してこまめにしっかり水分を与えましょう。



★一日に必要な水分量のめやす(飲食物すべてに含まれる水分の合計です)

- ・乳児: 体重1kgあたり100ml
- ・幼児(2～6歳): 体重1kgあたり90ml
- ・学童(6歳以上): 体重1kgあたり60ml



解熱剤(坐薬・内服薬)の使用

解熱剤は病気をなおすための薬ではありません。
熱を下げる作用はありますが、病気をなおしたり、病気の悪化を予防する効果はありません。
したがって、解熱剤でむやみに熱を下げる必要はありません。



ただし、39℃以上の発熱でぐったりしていたり、機嫌が悪くて眠れないなどの時には使ってみてもいいでしょう。一時的にでも解熱して体が楽になれば、飲んだり食べたり、ゆっくり眠れたりするかもしれませぬ。お子さんの姿をよく観察して、上手に使用してあげましょう。

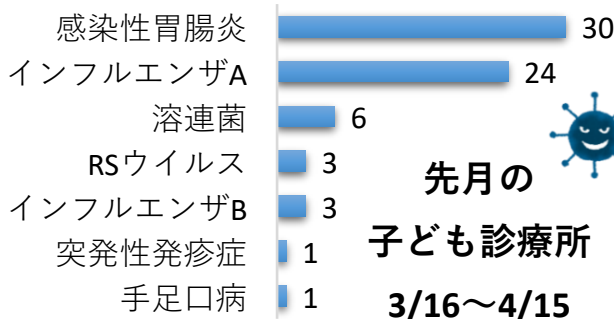


こんな時には受診しましょう！

- ・生後3ヶ月未満の発熱
- ・食事や水分がとれない
- ・尿の回数が一日3回未満
- ・熱以外の重い症状がある(けいれん・嘔吐・顔面蒼白・激しい下痢・呼吸困難・意識障害など)
- ・ぐったりしている
- ・3日以上発熱が続く



< 感 染 症 情 報 >



子ども診療所では…

- ・胃腸炎が相変わらず目立ちます。
- ・4月に入るとインフルエンザは落ち着いてきました。
- ・溶連菌やRSウイルスが少し出てきています。
- ・コロナPCRの検査数が、再び増える兆しにあります。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・発熱、咳、鼻水症状のお子さんが目立ちました。
- 新しい環境での疲れも出てきているようです。

< 外遊びのメリット >

コロナウイルスが流行して約3年、マスクの着用も個人の判断となり少しずつ緩和されてきましたね。今まではコロナ禍で外遊びを控えていた方も、外に出る機会も増えるのではないのでしょうか。そこで今回は、外遊びのメリットや注意点、親子で簡単に出来る遊びをご紹介します。

<外遊びのメリット>

- ・体を思いっきり動かすことで基礎体力、運動能力が鍛えられる
- ・社会性の取得(ルールを守り、道徳心や協調性、コミュニケーション能力が身に付く)
- ・日の光を浴びる事でよく眠れる様になったりと生活リズムが整う
- ・自分を守る力が付く
(転んだり、擦り傷を作ったり、小さな怪我や失敗をする事で危険性を学び自分自身を守る)



<注意点>

- ・5月でも紫外線は強く、真夏並みの日もある→帽子は必ず着用
- ・子供は夢中になると喉の渇きに気付かない→30分に1回程度は水分補給
- ・あせもなどの肌かぶれ→こまめに拭いて清潔に

<親子で外遊び>

- ★ビニールシート(レジャーシート)に子供が座り、シートをゆっくり引っ張る。子供はバランスが崩れない様に体勢を保ちます。大人2人ならシートに子供を寝かせて両端を持ち上げ、ユラユラ揺らしてハンモックにも。
- ★ゴミ袋に空気を入れて風船遊び、広げて紐を付けて凧あげもできます。袋にお絵描きしてもいいですね♪
- ★オオバコで草相撲対決！茎を絡めて引っ張り合い、切れたら負けです。タンポポやシロツメグサなど色々な草で試してみても楽しいですね。



外の空気を吸いながら、親子で思いっきり体を動かして気分転換してみたいはいかがでしょうか？



<スマイルコーナー>

病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介します。

『 頼れるお兄ちゃん先生 』

1歳の双子ちゃんと同室になった5歳のK君。以前から小さいお友達を気にかけてくれる姿がありました。双子ちゃんはお絵描き、K君は折り紙で遊んでいる時に電話が鳴り、保育士は双子ちゃんを見守りながら子機で電話対応をしていると、K君がぬいぐるみを持ってきて双子ちゃんを飽きないようにあやしてくれました！電話を切り「ありがとう、先生助かったよ～」と伝えると、「別にいいよ…」と少し照れながらも「赤ちゃん笑ってたよ。」と嬉しそうに教えてくれました。(S)



保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

見学の間合せも
どうぞ♪

*** 令和5年度の登録更新をされていない方も前日予約はできません ***

お問い合わせ：病児保育室ぱおぱお(月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777