



ほけんだより 冬号



令和5年12月1日
長野こども学園

朝晩冷え込み、乾燥しやすい為、風邪をひきやすい季節になりました。ひきはじめに無理をすれば、こじらせるもとになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

アデノウイルス、インフルエンザ、RSウイルス感染症、胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24 時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回もあった
- ③ 38 度以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- ⑥ せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

朝に……

- ① 体温が 37.5 度以上
- ② 平熱より 1 度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5 度を超えている、もしくは平熱より 1 度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

