

釜石神愛幼児学園

令和5年1月1日発行



新しい1年が始まりましたね。月日は慌ただしく過ぎていきます。新たな目標を胸に新年を迎えたお友達も多いと思います。皆さんにとって大きい飛躍の年になりますように応援していきます。今年もよろしくお願いいたします。

子どもの発熱 Q&A

Q 体は冷やす？ 温める？



熱の始めは寒気を感じる事が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、

服を薄手のものに替えるなど調節を。

Q お風呂には入っていい？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

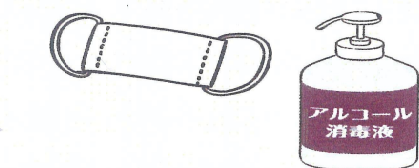
Q 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



手洗いで感染症予防



これ全部

発熱

ウイルスなどが増えるのを抑え、ウイルスと戦う力を上げる

体を守るための反応です！

くしゃみ
鼻水
せき

ウイルスや異物を体の外へ飛ばしたり、洗い流そうとしている

こんな症状があれば、体がんばっているとき。無理せず早めに休みましょう。

気をつけたい肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防
手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

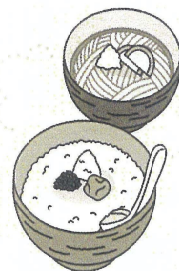
予防
手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。

あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防
汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。



ぽかぽかのポイントはいちじく



衣
マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用する



食
根菜やしょうがなどの食材を選ぶ



住
加湿器や濡れタオルなどで湿度を保つ

