

ほけんだより

令和8年2月
青梅みどり第一保育園

温かい日や寒い日とコロコロ天気が変わり、体調管理が難しい季節です。気温の変化が激しいこの季節、寒冷蕁麻疹になるお子さんが増えます。原因は寒さによるアレルギー反応で、加えて体調が悪い時に蕁麻疹がしやすいようです。インフルエンザ、新型コロナ、ウイルス性胃腸炎など冬に流行する病気もいっぱいあります。好き嫌いせずよく食べ、疲れを残さないよう十分な睡眠をとり、手洗い・うがいで感染予防に努めましょう。



安静

Q:受診後、担当医に「安静に」と言われました。安静とは、
いったいどうすればいいのでしょうか

A:「お家でゆっくりおとなしく過ごすこと」という意味です。外出はせず、体を使った遊びもやめて、家で疲れないように過ごすことです。（三石知左子医師）

理想的な安静期間は、発熱した日数と同じ日数と言われていますがそんなにお休みできないですよね。

せめて解熱したのち1日をゆっくり・のんびりお家で安静に過ごしませんか。お子さんの平熱を確認し、機嫌や食欲がもどっていることを見届けてからの登園をおすすめします。



医師の言う安静の意味には「精神的にもゆったり落ち着いて過ごすこと」が含まれています。必ずしも寝ていなければならない訳ではありません。

布団に寝かせる基準は、「高熱が出ているかどうか」です。

熱が高くなく、顔色が良ければ、部屋を暖めて温かい服装で過ごしても安静になります」とのことです。

保育室は、元気いっぱいのお友だちが過ごしているため賑やかで、体調が悪いお子さんにとっては辛く感じることでしょう。（安静とは言えない環境です）

お子さんの体調について様子を見たいと感じるときは、ご家庭でのんびり・ゆったり過ごすことをおすすめします。

正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

1 体温計を上向きに当てる



わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

2 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう

