10 月ほけんだより

令和５年９月29日
鈴和福祉会
すずの丘保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝晩は冷え込む日も増えてきました。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で寒さに向かう体力をつけていきましょう。

10 月 10 日は 目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて両目の視力機能は 6 歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中でたくさん遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力を育てていきましょう。

１０月は予防接種歴の調査期間です

「健康ノート」を 10 月の１週目に持ち帰ります。「予防接種の記録」のページを確認し、新たに受けた予防接種がありましたら実施年月日の追記をお願いします。

MR（麻疹・風疹）ワクチンのⅡ期接種は小学校就学前の１年間です。らいおん組のお子さんは接種の確認をしましょう。

熱があるときのホームケア

Point 1 手を触って ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

Point 2 汗をかかせない、汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、おふろに入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。

Point 3 おでこは 冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

看護師・堀江