

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月です。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

発熱

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。

発熱と症状

熱中症（日射病）

…（夏季）顔が赤く、息遣いが荒いのが特徴です。



中耳炎（急性）

…耳の痛みを伴い、耳から液体が出ていることもあります。



インフルエンザ マイコプラズマ肺炎

…38℃以上の高熱が出て、咳がひどいと気管支炎や肺炎を併発しやすくなります。



お家でのケア

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上がリ、手足が温かい時は薄着にします。汗をかいたら衣服を取り替えましょう。



こんな時はすぐ病院へ！

生後3ヵ月前後の月齢の低い乳児の発熱や、脱水症状、嘔吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られる時は早急に受診しましょう。

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

5月の健康関係予定

- 9日(金) 0・3歳児身体計測
12日(月) 1・4歳児身体計測
13日(火) 2・5歳児身体計測
14日(水) 春の健康診断
(3・4・5歳)



春の健康診断でご相談したいことがある方いらっしゃいましたら、事前に看護師までお声がけ下さい！！

- 27日(火) 5歳児ほけん指導
28日(水) 3歳児ほけん指導
29日(木) 4歳児ほけん指導