



11月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。10月は、感染症の報告はありませんでした。

スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

▼▲内科検診について▼▲

11月 9日(木)は内科健診を行います。

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気がかかっていないか

● 前日におうちでしてきてほしいこと。

- ・お風呂で体をきれいにしてくださいます。
- ・上半身は全て脱いで健診します。下着には名前を書いてきてください。
- ・髪の毛の長いお子さまは結んでくださいます。



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。寒さを感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。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、お風呂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。

11月の休日急患診療機関

3日	早水公園クリニック 36-6117	伊達クリニック 36-7088	田中隆内科 52-0301	都城フォレスト・クリニック脳神経外科 80-4313	小牧病院 24-1212	たき心療内科クリニック 46-9191
5日	畠中小児科医院 52-6000	城南病院 23-2844	大岐医院 57-2025	吉松病院 25-1500	きたむら皮膚科クリニック 38-7300	いそいち産婦人科医院 22-4585
12日	有馬医院 23-2610	宮永病院 22-2015	ホームクリニックみまた 52-1348	もりやま脳神経外科 21-6888	なかむら整形外科クリニック 36-5333	中山産婦人科医院 23-8815
19日	はしぐち小児科 24-5500	鶴木循環器内科医院 26-0008	みしま内科クリニック 51-8100	福島外科胃腸科整形外科医院 38-1633	酒井皮膚科医院 25-5322	もりぞの耳鼻咽喉科 36-6036
23日	MKクリニック 51-6777	森山内科・脳神経外科 21-5000	海老原内科 64-1211	柳田病院 22-4862	石井皮膚科医院 23-4588	小山田眼科医院 22-0710
26日	沖水こどもクリニック 27-5656	富田医院 23-4586	都城明生病院 38-1120	都北ごとうクリニック 38-6060	寺本整形外科医院 22-1171	武田産婦人科医院 22-0336