



10月半ばになり急に寒くなりましたね。でも日中活動していると子どもたちは汗をかき衣服の調節が難しいですね。長岡市では現在引き続きりんご病の警報が出ております。秋は寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。保育園でも急に高熱を出すお子さんが時々おります。お子さんの体調の変化を見逃さないようにしましょう。今日は発熱時のケア、じんましんについてです。

発熱時のおうちでのケア

● 水分補給

発熱により体の水分が失われるので**水分補給は一番大切**です。
少しずつでよいのでこまめに与えましょう。



● 食事の工夫

のど越しが良く、油ものを避けて消化に良いものを与えましょう。
食欲がない時は無理に食べなくてよいですが水分は取りましょう。

● 衣服の調節

熱が上がるときは寒がるので（悪寒^{おかん}）、重ね着したり布団をかけたりします。
熱が上がりきると暑がるので薄着にしたり布団を薄くしましょう。



● 冷やす

- 熱があっても**悪寒の時は冷やしません**。
熱が上がりきり暑がったらアイスノンなどで冷やします。
- 冷やすことは体の苦痛を減らす効果があります。熱を下げることはできません。
- 動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすと効果的ですが、本人が気持ちいいというところを冷やしてあげましょう。 例：おでこなど

ウイルスとの戦いが終わると熱が下がります。

それまでは水分を取ってゆっくり休みましょう。

熱が上がったり下がったり、いつまでも熱が続くとき、

気管支炎や肺炎や中耳炎になっていることがあります。



体調が悪いとじんましんがでることがあります。

じんましんが出た時

じんましんは食物アレルギーのほかに、風邪をひいて体調が悪い時や胃腸が弱っている時、疲れている時（遊び疲れや寝不足など）、急に体が温まったり冷えたりした時などに出ることがあります。初めて出た時は原因がわからないのですぐに受診しましょう。保育園でじんましんが出た時は、重症になる危険性もあるため（呼吸が苦しいなど）、お迎えをお願いしております。ご協力をお願いいたします。かゆがるところは冷やすと和らぎます。

現在の感染症情報

新潟日報新潟県感染症情報

10月23日更新

新潟県内警報発令中
いんご病



長岡市で報告数の多い感染症

1. マイコプラズマ肺炎
2. いんご病
3. A群溶連菌咽頭炎



長岡市で増加している感染症

1. マイコプラズマ肺炎
2. 感染性胃腸炎
3. ヘルパンギーナ



**マイコプラズマ肺炎が増えています。
保育園ではおいませんが、注意しましょう。**



秋も水分補給は大切です！

涼しくなり、夏ほど水分をとらなくないませんか？子どもは大人より汗をかいています。**脱水予防に水分補給は必要です。**また、のどの粘膜にある「せんもう」というところは侵入したウイルスや細菌を体の外に排出する働きがあり、のどが乾燥していると、この働きがにぶってしまいます。**風邪予防にも水分補給は大事になります。**お出かけの際は、水筒やマグなどにお茶や水を入れて持っていき、いつでも飲めるようにしてあげましょう。ジュースは余計な糖分がたくさん含まれているので、水分補給代わりにするのはやめましょう。

子供は風邪をひく度に免疫力をつけて強くなっていきます。また、保育園という集団の中では、感染のリスクも高いです。風邪をひいても軽く済むように、強い体を作るために生活習慣を整え、秋を楽しみましょう。

