



ほけんだより

令和5年5月発行
宜野湾保育所看護師作成
ホームページからも
ご確認ください → 

新年度が始まり1カ月が経ちました。新入園児は保育所生活にだんだん慣れてきて、少しずつおちゃめな一面も見えてきました。進級園児も新しい環境に慣れて充実した活動ができるようになって嬉しいことです。新しい環境で疲れが蓄積しており、大型連休で生活リズムが変化すると体調を崩しやすくなります。お子様の体調の変化に注意し、お気付きの点がありましたら、保育士までお知らせください。

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているかもしれません。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休息をとる
- 水分補給を心がける



発熱後は安静に!

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がっても、**解熱後24時間は様子を見ながら安静に過ごさせて**あげてください。また、朝に薬を飲んで登所する場合も忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、保育所でも注意してまいります。



熱があるときの過ごし方

お風呂・シャワー
湯船につかるのは体力を消耗させます。汗をかいたらこまめに着替えをさせ、お湯で絞ったタオルで体を拭く程度に。夏場で、元気があるなら短時間のシャワーでサッと汗を流してもいいでしょう。

飲むこと・食べること
食欲がないなら無理に食べさせる必要はありません。食べたがるものがあればそれを。ただ、発熱時は胃腸の働きが落ちるので、あまり消化の悪いものは避けましょう。おすすめはおかゆや果物、野菜など。

熱がある時は
ビタミン・ミネラルを

消化のよい柔らかめの
お粥もおすすめ



子どもに起きやすい熱性けいれんとは?!

発熱がきっかけになって起こるけいれんです。インフルエンザなどの高熱を伴う病気にかかったとき、**熱の上がり始めに起こりやすい**のが特徴。赤ちゃんは脳の発達が未熟なため、**発熱による刺激でけいれんを起こす**のではないかと考えられています。

どんな子に起きやすい?

乳幼児の3~8%が経験するといわれ、多くは1回だけで済んでいますが、熱性けいれんを起こした子の約30%が2回目のけいれんを起こすといわれています。5歳を過ぎるとほとんど起こさなくなります。両親をはじめ、**家族が子どもの頃にけいれんの経験があれば、起こしやすい傾向がある**ため家族が熱性けいれんを起こした経験がある場合は保育士へお声かけください。

けいれんの対応

まずは、落ち着きましょう!多くの場合は5分以内に治まり、熱性けいれんで大きな後遺症が残ったり、亡くなってしまうことは極めて稀です。

- 周りにある物を遠ざけ、**子どもの安全を確保**します
- **意識、顔色、発作の様子を観察する**(左右差はないか、手足や体幹に力が入っているかなど)。
- **持続時間を記録**すると(余裕があればビデオを撮る)、その後の医師の治療の参考になります。

けいれんが起きているときにしてはいけないこと

- 口の中に物を入れる**
舌を噛むことはほとんどありません!
- 大きな声を出したり、体を動かしたりと刺激を加える**
刺激を加えると症状が悪化することが...
- 体を押さえつける**
無理にけいれんを抑えると危険です!

受診のときに伝えること

- けいれん中の様子
- けいれんの時間の長さ
- けいれん後の体温
- 家族のけいれんの経験



病院受診の目安

以下のような症状が出ている場合は、迷わず救急車を呼んだほうがよいでしょう。

- けいれんが5分以上続く
- けいれんが5分以内に治まるが、24時間以内に再発する
- けいれんが5分以内に治まるが、意識が戻らない
- けいれんが左右非対称
- 顔が真っ青でチアノーゼを起こしている
- 生後6カ月未満の赤ちゃん

