



社会福祉法人 寿康会  
未来こども園  
看護師 須摩敏幸

朝夕は肌寒く、日中の気温の寒暖差が大きくなってきました。気温が下がってくると空気が乾燥し冬に多くみられる感染症も増えてくる時期でもあります。基本的な感染症対策でもある手洗い・うがいの習慣や衣服の調整、湿度の確認を行い体調を崩さないよう病気の予防に努めていきましょう。また、咳や鼻水、下痢などの症状が続く時は悪化しないように病院の受診をお願いいたします。



## 正しい手洗いでできてるかな？

基本的な感染対策の一つに手洗いが 있습니다。手洗いは感染予防のほか食中毒予防に大きな効果があるとされていますが、正しい手洗いをしないとその効果は激減してしまいます。今一度お子さんと一緒に手洗いの仕方について見直しをしてみましょう。



※イメージ図



参考：森功次ほか（感染症学雑誌、80：496-500、2006）

しっかりと手洗いをするると約30秒かかると言われています。童謡だどどんぐりころころやかたつむりは1番を二回、うさぎとかめなら1番を一回歌うと大体30秒になります。これを更にもう一回するだけで、手には殆ど細菌やウイルスがいなくなりますので感染予防には効果的です。

# もし自宅で高熱が出てしまったら



夜間や休日に子供が熱を出してしまうことは、少なくありません。かかりつけ医がやっておらず、困った事がある保護者の方もいるのではないのでしょうか。発熱は、病気や身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いる状態でもあります。身体が自然に治ろうとする力を高められる様、以下のポイントに注意して過ごしましょう。

## 発熱したときは身体を暖める？冷やす？どっち？

熱があるのに**寒い**と言ったり、**手足が冷たい時**はまだ熱が上がり切っていないサインです。室温を上げたり掛物や衣類を増やし保温に努めましょう。（冬場なら湯たんぽも有効です。）手足の温度が上がってきたり本人から寒気の訴えがなくなったら衣類を調整し身体を冷やします。汗をかいたら着替えもしましょう。おでこを冷やすと気持ちが良い物ですが、実は熱を下げる効果はあまりありません。**熱を下げるためには、熱中症の対応と一緒の脇の下・足の付け根（鼠経部）・首など太い血管の通っている所を保冷剤で冷やすように**しましょう。

## こまめに水分補給をしましょう。食事は無理せずに！

発熱すると、代謝も活発になり、汗もかくようになります。そうすると身体の水分が失われて**脱水**になりやすくなるため、白湯、麦茶、イオン水、経口補水液、ジュースなど、子どもが飲める物をこまめに与えるようにしましょう。水分補給が第一優先ですが、食欲がある場合は、のど越しが良く消化に良い物を与える様にしましょう。ただし、水分補給を行う時は冷たい飲み物は身体を冷やし体温上昇中には悪影響を及ぼす事があるため注意が必要です。

## 解熱剤、どんな時に使う？

病院を受診し、解熱剤が処方されると『**38.5℃以上の発熱時に使用**』となることが多いかと思います。しかし、子どもの場合は38.5℃以上であっても、元気な子もいます。熱を下げることで、治りが早くなるわけではないので、**熱で寝付けない時や飲んだり食べたり出来ない時に使うように**しましょう。安静に過ごし、よく水分を摂って、ゆっくり休むことが回復への近道です。また服用指示以上の発熱があっても前述の通り、**寒気がある場合は体温が上がるサイン**ですので解熱剤を使用してもかえって逆効果となってしまいます。寒気が治まってから使用するようにしましょう。

## 内科検診が終了しました。

10月15日と22日の二日間で内科検診を行い当日登園された全園児が終了となりました。所見があった園児に関しては受診状況や、現在の対応状況をお教えいただけると幸いです。それにより今後の内科検診の参考にもなりますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

