

青い空の中に、こいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。さらりとした爽やかな風と暖かな日差しが肌に触れ、体全体で初夏を感じられますね。これから夏にかけてより汗をかきやすい季節になります。子どもたちは4月からの緊張が緩み、疲れも出やすい時期かもしれません。夜は早めにお布団に入り、ゆっくりと休めるようにしましょう。また日差しが暖かくなり、外で遊んでいると汗ばむ日が多くなってきました。汗をかいてそのままにしておくと風邪をひいてしまうため、着替えをしてその後水分補給をするようにしましょう。

正しい体温の計り方

- ・脇のくぼみの真ん中に体温計の先をあてる
- ・子どもは汗をかきやすいため、脇の汗をしっかりと拭きとる
- ・体温計は斜め下から45度になるように挟み、脇を閉じる
- ・測定中は体温計の位置を変えない
- ・運動後や食後、厚着をしている時、眠くなった時、激しく泣いた後などは測定値が高めに出る場合があるため、安静時に再度測定
- ・身体や脳を働かせることで徐々に上昇し、夕方にピークを迎えるため、朝と比べて **0.5~1 程度** 高くなる

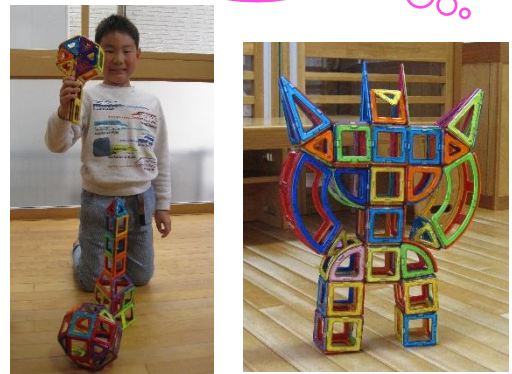
熱が出た時の対処法

発熱時には体温管理が重要になります。熱の上がりはじめは体温が上昇しているにもかかわらず寒気を感じることがあります。このような時は、布団を掛けたりして身体を温めてあげましょう。逆に熱が上がりきって顔色が真っ赤、手足が熱くなってきたらできるだけ薄着にして、布団は少なめにしましょう。熱が下がり、汗をかいていたら、服を着替えさせてあげましょう。水分補給に気をつけ、一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに経口補水液(OS-1 など)を飲むのがおすすめです。

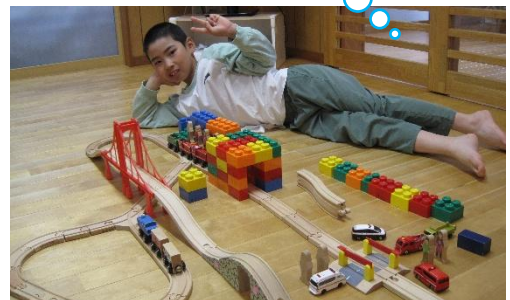
解熱剤の使用について

眠れない時、水分がとれない時、ぐったりしている時などは解熱剤を使用しても良いでしょう。また、熱がなくても頭痛やのどの痛みなどの痛み止めとしても使用できます。用法、用量を守り、一回解熱剤を使用したら、**6時間**はあけて使用しましょう。

マグフォーマーでロケットや
ロボットを作ったよ♪



大好きな電車の町に、プロ
ックで駅、改札口まで☆



先月の利用状況

1日あたり (0~9人)

鼻副鼻腔炎、咽頭扁桃炎、胃腸炎、B型インフルエンザ(多い順)

	全体合計	0~3歳未満	3歳~5歳未満	5歳以上
高砂市	48人	24人	12人	12人
加古川市	35人	20人	9人	6人
その他の市	2人	2人	0人	0人
合計	85人	46人	21人	18人

病児保育室の詳しいご案内は
ごばやし小児科ホームページを
ご覧ください♪

パンフレットも受付にあります!
お気軽に声をかけくださいね(〃)

キャンセルはなるべく
6時30分までにご協力
よろしくお願いします。