ほけんだより

2025年度　冬号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで、新しい一年が幕をあけました。今年はどんな一年になるのか、楽しみですね。体力もついてきた子どもたち。天気の良い日は積極的に外遊びにでかけ、寒い冬を乗り越えていきましょう。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。
まず下着をつけて体を冷やさないことが大切です。
また、寒さや外気を感じることで寒さへの適応力がつきます。

低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど身近なものが原因になります。
50度なら3分間押しつけているだけで42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。
低温やけどは少しひりひりしたり赤く腫れたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。
子どもは、症状を上手く言えないので皮膚の腫れがみられる時は、病院を受診しましょう。

やけどをした時は、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。
二次感染や跡が残ることもあります。
病院を受診しましょう。

解熱剤、正しく使って

高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応。
熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

どんな時に使う？

熱で寝つけない、
飲んだり食べたりできないときに使いましょう。

高い熱がでたから使う…のではなく
熱があって
「寝つけない」
「食べたり飲んだりできない」
などのときに
一時的に熱をさげることで
「睡眠をとって体力を
　回復させる」
「飲んだり食べたりできる
　ことで脱水を防ぐ」
など必要に応じて使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。
解熱の判断は24時間以上熱がでない時です。

解熱剤の効果で熱が下がるのは
5～6時間ほどで、効果が切れたら
また熱が上がることが
ほとんどです。
引き続き様子をみて、
静かに過ごしましょう。
解熱剤で熱を下げて無理を
させるとかえって病気が長引く
おそれがあります。

