

キッズケアルームだより

令和5年12月吉日

11月の利用状況

上気道炎	7名
気管支炎	5名
インフルエンザA型	5名
その他	5名

今年のカレンダーも最後の1枚になり、子どもたちの大好きなクリスマスがやってきますね。11月の利用状況は、『上気道炎』、『気管支炎』、『インフルエンザA型』などでした。年末が近づき大人はあわただしくなりますが、お子様の生活リズムを乱すことがないよう気を付けて、笑顔でよいお年をお迎えください。

冬至はユズでポッカポカ

ユズには、血の巡りをよくして体を温める働きがあり、風邪の予防にも効果的です。そのままお風呂に浮かべても、半分に切って浮かべてもよいでしょう。冬至の日にはゆっくりユズ湯につかって、心も体もリラックス。そして、体をしっかり温めていきましょう。

解熱剤について

風邪で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です。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。解熱剤は正しく使しましょう。

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分を摂って脱水を防ぐため」など、必要なときに使しましょう。

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時間以上熱が出ないときです。

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上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごしましょう。解熱剤で無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。