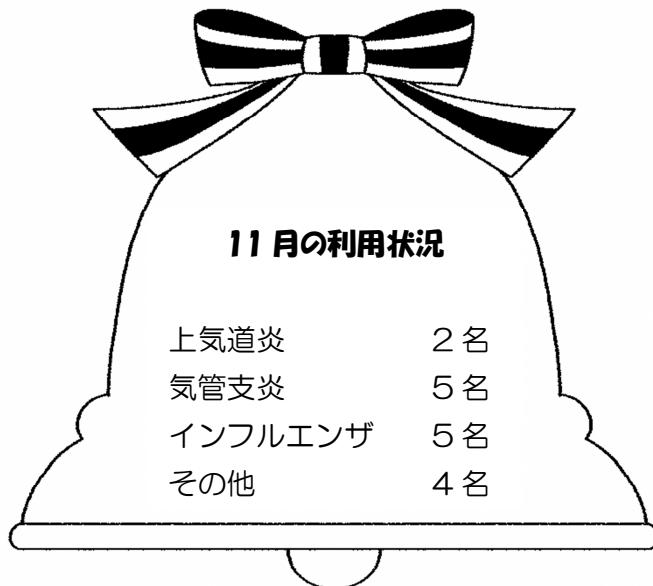




キッズケアルームだより

令和7年12月吉日



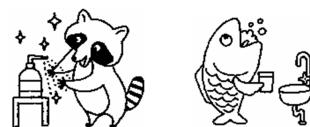
今年もあと1ヶ月となりました。皆それぞれが4月からたくさんの経験をして、たくましく成長したのではないでしょうか。年末やお正月、ご家族で過ごしながらお子様たちの成長を褒めてあげてくださいね。



上手な手洗いとうがい



感染症などの予防にはなんといっても手洗いとうがいが大切です。せっけんを泡立てて、手のひら、手の甲、指の間まで丁寧に洗いましょう。親指も反対の手のひらでねじるように洗います。うがいは口の洗浄ブクブク1回、のどの洗浄ガラガラ2回が基本。ガラガラはなるべく長く、15秒くらいを目指しましょう。



熱があるときのホームケア

Point① 手を触って布団を調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいので布団をしっかりかけて温めます。逆に手足がポカポカしているときは、布団を減らして汗をかかせないようにしましょう。



Point② 汗をかかせない、汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとになります。熱が高くお風呂に入る元気がないときは温かいタオルで拭いてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



Point③ おでこは冷やすくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ち良いですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けた方が良いでしょう。熱を下げるには、首の脇、脇の下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。