



月号



ほけんだより



発行日 / 令和4年8月31日



日中はまだまだ汗ばむ季節ですが、朝晩は、涼しくなり、過ごしやすくなってきました。夏の疲れが出やすい時期ですので、たっぷり睡眠を取るなどして、体調を崩さないようにしましょう。

<8月の感染症のお知らせ>
ヘルパンギーナ 1名
手足口病 3名

発熱時の対処法

7月より手足口病が流行し、高熱でお休みするお子様が多くいました。コロナウイルスやヘルパンギーナなどの感染症も、熱が出る事が多く、注意が必要です。普段のお子様の平熱を把握し、急な発熱にも慌てず対処しましょう。

① 手足が冷たいときは冷やさない

熱がでたら冷やすと考えがちですが、寒気を感じているときは、体を震わせることにより、熱をあげようとかんがっている状態です。まずは体温を逃がさないように衣類や寝具の調節などで体を温め、苦痛を和らげてあげましょう。

② 熱が上がり切り、体が暖かくなった

冷やすことで苦痛が和らぐ場合は、太い動脈の通る、首やわきの下、股の付け根を冷やしましょう。また、熱が下がるときは汗をかくので、汗が冷えて熱がぶりかえさないようにこまめに拭いたり着替えたりすることも大切です。

③ 水分補給・食事について

のどごしが良く、消化にいい食事や子ども用イオン水などで水分補給しましょう。また、発熱により免疫細胞が活発になり、ビタミンCが失われます。食事ではビタミンCを補給するようにしましょう。

9月1日は「防災の日」

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。両手が使えて作業がしやすいヘッドライトはおすすめの常備グッズです。また、お子様にも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

9月9日は「救急の日」

急な体調不良や怪我に備え、すぐに病院へ受診するべきか、救急車を呼ぶべきか迷うときの連絡先をメモしておきましょう。

#8000 (15歳未満)

15歳未満のお子さん を対象

小児救急医療電話相談

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

8 0 0 0

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは 025-288-2525



#7119 (概ね15歳以上)

大人(概ね15歳以上の方) を対象

救急医療電話相談

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

7 1 1 9

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは 025-284-7119

