



2025. 1

つながるほいくえん

釜井台

看護師 片山 沙織

ほけんだより 1月



新年あけましておめでとうございます。年末年始は、楽しく過ごせましたか？長く続く空気の乾燥に、様々な感染症が猛威をふるっています。体調はいかがでしょう？免疫力アップに欠かせないのは、なんと言っても睡眠です。規則正しい生活を心がけ、病気に負けない身体を作っていきましょう。今年もよろしくお願ひ致します。

正しく測れていますか？体温！



●インフルエンザが流行しています！！●

高い熱から、特に小さなお子さんは**熱性けいれん**を起こすことがあります。

初めて見るけいれん発作に驚いてしまいましたが、速やかに対応できるように、事前に対処方法を確認しておきましょう。



ポイント1

わきの下にこもった熱を冷ます

測定前に乾いたタオルでわきの下を拭きましょう。

ポイント2

体温計は下側から入れる

わきの中心に体温計の先端をあてます。

ポイント3

体温計を挟んでいる反対側の手で抑えて密着させる

手のひらを上向きにするとわきがしまりやすいです。

ポイント4

検温が終わるまでじっとしていきましょう

ブザー音が鳴るまで待ちましょう。

(実測式 10分以上 予測式 数10秒)

* 食後、入浴後、運動後、起床直後は30分以上あけて検温しましょう。

* 繰り返し測定する時は、時間をあけましょう。

(実測式 10分以上 予測式 1~2分以上)

増えているアレルギー

近年、アトピー性皮膚炎・喘息・食物アレルギー・花粉症などのアレルギー性の病気が増えています。その中の食物アレルギーで増えているのが木の実だそうです。以前の3大アレルゲンは、鶏卵・乳製品・小麦だったのが今は小麦よりもピーナツやくるみなどの木の実が多くなり、木の実が3番目に多いアレルギーになっています。また食物アレルギーとアトピー性皮膚炎は関係性があり、新生児期からの湿疹の治療は食物アレルギーの発生の予防効果があるとされています。離乳食を遅らせない事や、スキンケアが大切な事、専門病院で正しく食物負荷試験を受ける事が症状の悪化を予防するそうです。お子さんのことで不安や疑問がありましたらいつでもご相談ください。

災害時に備えてアレルギー食の準備も必要だね。

