



# ほけんだより 9月号



2026年8月31日

ひいらぎこども園

園長 中田 純子

夏休みが終わり、お休み中の楽しかった思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえてきます。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調をくずさないように気をつけましょう。

## 熱が出た時の お家でのケア



### 水分補給



湯冷まし、麦茶、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

### 食事



消化によい物を食べましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やしてみましよう。

### 衣服



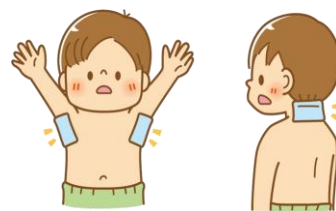
熱の上がり始めで寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取替えましょう。

### 汗をかいたら



お湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

## 熱冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから熱冷却シートを使いましょう。

## 咳をしているときは・・・

咳は体質的なものや、治療が必要となるものの、気管に異物が詰まったときなど、様々な原因があります。咳の種類や熱・嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

## ホクナリンテープ等の 取り扱いについて

園では気管支拡張薬のテープ類は禁止しております。誤飲の危険リスクがある、取り違えのリスクがあるためです。

医師よりどうしても必要と言われた場合は、事前にご相談ください。

ご理解とご協力をお願いいたします。

## こんな時は 登園できません



登園後、37.5度以上の発熱に加えて、元気がなく機嫌が悪い、食欲がない、咳や鼻水がでるなどの全身状態が不良であるとき、また、嘔吐、下痢などの症状がある場合も、保護者の方にご連絡させていただきます。

## 発熱・下痢・嘔吐の症状が無 くなってから24時間経過後の 登園をお願いします。

☆感染症の場合は登園届の提出をお願いします。