みつばちルーム11月の予定

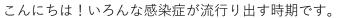
2025年11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

30

■が休所日です。

~みつばちルームからのお知らせ~



今回はお家でできる熱が出た時のケアについてご紹介します。



かがある ときの ホームケア

Point 1

手を触って ふとんを調節

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ふとん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、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

Point 2

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。 熱が高く、おふろに入る元気がないとき は温かいタオルでふいてあげましょう。 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。





おでこは 冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと 気持ちよいものですが、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 ほうがよいでしょう。熱を下げるに は、首のわき、わきの下、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。

★解熱剤の使い方

熱が高く眠れない、ご飯や水分摂取が進まないなどといったときに薬の説明書に従って 内服させてください。高熱が続く、熱があまり高くなくても食欲低下、水分が摂れないなど の症状があればかかりつけ医で受診するのをお勧めします。

病児保育施設みつばちルーム