

こんな症状があったらやってみて！

～熱中症～

毎日、暑い日が続いて大人もこどももぐったりしてしまいますね。
こどもは体温調節が上手ではないので疲れや体調不良から《熱中症》になりやすいです。「あれ？体が熱い。」「いつもより顔が赤い。」「元気がないかも。」
そんな時、お家で出来るちょこっと情報！

お家でできること

冷やす

- まずはエアコンをかけた涼しいお部屋で寝かせましょう。
扇風機や冷風機で風を送り循環させると良いです。
- 頭を冷やす。
※「冷えピタ」はひんやりしてよいのですがあまり熱を下げる効果はないようです。
他にも太もも、脇の下、首を保冷剤等で冷やす事も大事です。
※太ももや脇の下に保冷剤を当てるのを嫌がる場合は首に保冷剤の入ったタオルで巻いてあげると良いです。

水分補給

- 経口補水液を飲ませてあげると良いです
※経口補水液が苦手な場合は薄めると良いでしょう。飲まない時はスポーツドリンクや、麦茶、ジュースでもおこさんの飲める物を少しずつ与えてください。
- 授乳期のおこさんはミルクを少しずつ与えても OK です。

衣服はユルユルで

- ボタンのある物は外したり、脱がせてこもった熱を逃すと良いです。お家であれば下着でも良いと思います。

《病後児保育利用の目安》

- ・熱が落ち着いている
- ・食事、水分が摂れてる
- ・医療機関を受診し、症状連絡票（※ホームページよりダウンロードできます）を記入してもらう