

ほけんだより 11月号

寒暖差が激しく、何を着せたらよいか天気予報を見て決めたりする日々ですね。寒いからといきなり厚着にせず薄手の服の重ね着で調節しましょう。保育園では手足口病の流行も収まりましたが、これから冬の感染症が流行する季節です。早寝、早起き、朝ご飯で免疫力を高めて元気に過ごしましょう。

インフルエンザの
予防接種が始まりました

2回の接種が必要

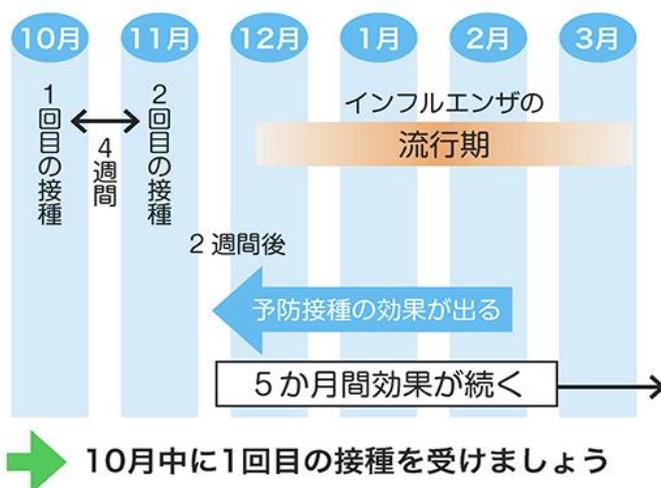
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

効果が十分に出るのは2回目接種から
約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。

熱がある
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。寒さを感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。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、お風呂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。



Point 3

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。