



令和2年9月号 No.62
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278

朝夕の心地よい風に秋の気配を感じるこの頃。日中はまだまだ、残暑が厳しく暑い日が続いています。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。生活リズムを整えて体調管理に、十分気をつけていきましょう。感染症予防を徹底しながら、楽しく元気に過ごしていきたいですね。

正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。

耳で測る体温計の場合

正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気をつけましょう。

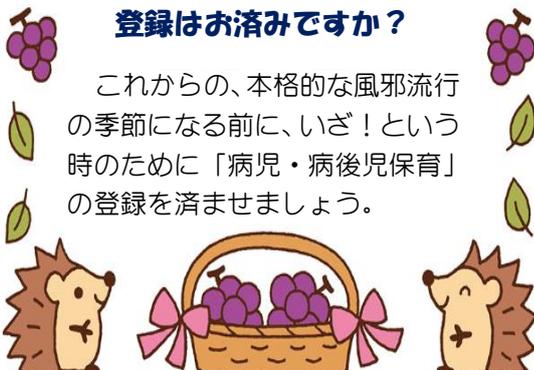
病児・病後児保育のようす

今月は、中耳炎、突発性発疹等での利用がありました。コロコロパズルやガチャガチャの手作り遊具が増えましたよ。



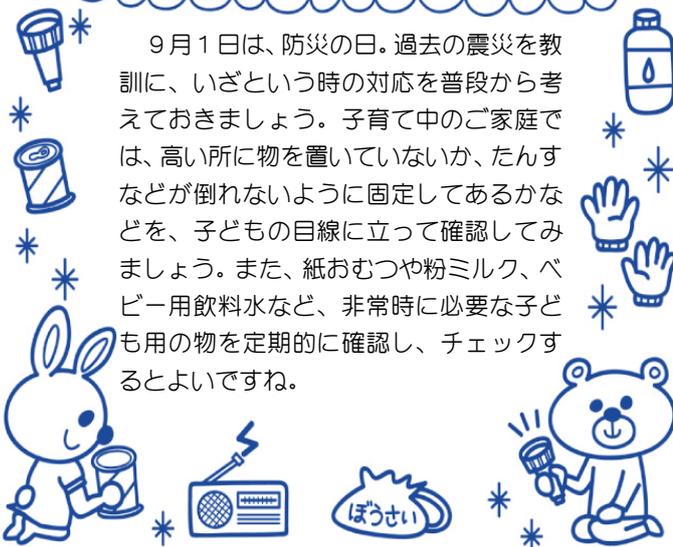
登録はお済みですか？

これからの、本格的な風邪流行の季節になる前に、いざ！という時のために「病児・病後児保育」の登録を済ませましょう。



防災意識を高めましょう

9月1日は、防災の日。過去の震災を教訓に、いざという時の対応を普段から考えておきましょう。子育て中のご家庭では、高い所に物を置いていないか、たんすなどが倒れないように固定してあるかなどを、子どもの目線に立って確認してみましょう。また、紙おむつや粉ミルク、ベビー用飲料水など、非常時に必要な子ども用の物を定期的に確認し、チェックするとよいですね。



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたりくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行きましょう。

