

## キューピットハウスだより NO.14

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。  
キューピットハウスが、お子様と保護者の皆様にとって、安心して頼れる場所となれるよう  
スタッフ一同努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

4月から5月は体調の崩しやすい時期でもあります。元気に毎日過ごせるように生活リズムを整えましょう。

### ① 早寝早起きをしましょう

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。睡眠中には、成長するための必要なホルモンが分泌されます。また早起きをすることで、生活リズムが整い、情緒が安定し、イライラしにくくなり、朝から活動的に過ごせます。

### ② 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳と体の動きが活発になります。逆に朝ごはんを食べないと、ボーっとして集中できない、肥満や生活習慣病になりやすい、体の動きが活発にならなくなります。

## キューピットハウス感染状況

R5.4～R6.3

この1年間、キューピットハウスを利用したお子様の多かった病名です。

1. 急性上気道炎
2. インフルエンザ A
3. インフルエンザ B
4. 溶連菌感染症
5. アデノウイルス感染症

1番多かった病名が、急性上気道炎です。

前年度では利用がなかったインフルエンザ B 型ですが、今年度は年長から小学生までの利用が多く見られました。

また、溶連菌感染症の利用も多く、1年を通して流行っていました。

キューピットハウスでは、引き続き発熱がある場合は、コロナウイルスの検査(病院での検査のみ・抗原検査可)をお願いしています。ご不便をおかけして申し訳ございませんが、ご協力をお願い致します。

## 発熱したときどうする？

発熱は、生体の防御反応として、免疫機構が病原体と戦っているサインです。発熱が続くと食欲が低下して水分も摂れなくなることがあり、体力も奪われます。少しでも体が楽になるように、クーリング・水分補給・適切な環境調整(室温や湿度など)・適切な解熱剤の使用が大切です。

なお、乳幼児は体温調節機能が未熟なために、外気温・室内の温度や湿度・服装・水分不足などで体温が上がる場合があります。その際は、水分補給を十分に行い、涼しい環境にすることによって熱が下がってることがあります。また、哺乳・食事の直後・泣いた後・体をよく動かしたあとは、病気ではなくても熱が高めになることもあります。

### ① 発熱時の対応・ケア

☆体温が上がる前は寒気がして手足が冷たくなるので温めましょう。

☆顔が赤くなって、手足が熱くなったら、薄着にしましょう。

(厚着のままでは、熱がこもり発散を妨げる)

☆お子様が嫌がらなければ、高熱の時は、首のつけ根・わきの下・足のつけ根などを冷やしましょう。

☆汗をかいたら、拭き取って着替えましょう。

☆脱水を予防するためにこまめに水分補給をしましょう。

### ② 解熱剤使用のめやす

☆38.5℃以上の発熱かつ、機嫌が悪い・水分が摂れない・薬が内服できない・眠れない等の場合

☆発熱があっても、機嫌がよい・水分が摂れる・内服できる・眠れている場合は、使用する必要はありません。

## いつでもお待ちしております

わからないこと、気になることなど些細なことでも構いません。その際は、下記までご相談くださいね。

### 【問い合わせ先】

細木病院 キューピットハウス

電話番号 088-822-7211(病院代表)

開設時間 月～土 8:00～18:00(日・祝はお休みです)