



2月4日は立春でした。暦の上では春を迎えましたが、2月が最も寒くなる時期です。気温が低く乾燥した日が続いており、町内ではインフルエンザや感染性胃腸炎が流行しています。手洗い・うがい・規則正しい生活で予防に努めましょう。

保育園では**インフルエンザ**が数名出ています。発熱・咳・鼻水等の症状が見られた時は必ず受診しましょう。また、予防接種をしている場合は、高熱にならずに症状が軽い事もあります。「いつもと違う…」と感じたら、受診するようにしましょう。受診後は、診察の結果を保育園にお知らせください。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと云えば、夏場のイメージが強いですが、暖房や厚着が原因で冬でもなる子が多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より1枚少なめが基本です。おむつをしているお子さんは、おむつの中がむれるので注意しましょう。時々背中に触れてみて、汗をかいていないか確認し、衣類の調節をするようにしましょう。

おねしょ 心配しすぎないで

子どもは膀胱（ぼうこう）が小さいうえに、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間、無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあり、これがおねしょです。7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配しなくて、大丈夫です。毎晩続くと、洗濯物が大変かと思いますが、大人が心配し過ぎたり、しかったりすることで、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。

正しい体温の測り方

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ことは大切です。

脇の下の汗を拭き、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は？

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。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付けましょう。