

おひさまだより



2025.1.29

せんだの森

2月3日は「立春」、暦の上では春が始まります。とは言え、しばらくは冬の寒さを感じる日が続きます。そして、この寒い時期を得意とするのがウイルスたちです。特に、ロタウイルス性下痢症(乳幼児嘔吐下痢症)、インフルエンザとRSウイルス感染症は、冬に流行します。というのも、これらの原因になるウイルスは、乾燥と寒さが大好きだからです。冬の風邪は、高熱やひどい下痢、嘔吐といった症状が多いです。また、せきや鼻水など、呼吸器系の症状が出ることも多いのも特徴です。手洗い・うがい、マスクの着用、部屋の換気など、年齢に合わせたできる対策を引き続き行っていききたいと思います。

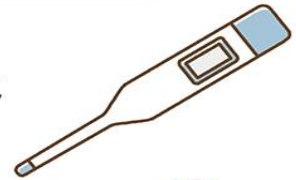
～元気のススメ 今月のおはなし～

「体温」が健康の状態を伝えてくれます

目的に合った体温計を選びましょう！

電子体温計

- 正確な体温が測れるので、病気 のときなどにはよい
- 計測時間がかかる



非接触体温計

- 計測時間が3秒以内と短い、毎日 の検温におすすめ
- 正確な体温ではない



耳式体温計

- 最短1秒で測定できるので、じっと しているのが難しい赤ちゃん向け
- 正確な体温ではない



わき

- あせをかいていたらふき取る
- 体温計を斜め下から押し上げるよ うにして入れ、しっかりとはさむ
- ブザーが鳴るまでなるべく動かす に待つ



おでこ

- 測定する面を、赤ちゃんの頭に垂 直にぴったりと当てる
- 赤ちゃんの視界に入らないよう、 上方から当てる



耳

- 耳の中をきれいにする
- 体温計の先が鼓膜に向くよう、しっ かり耳の中に入れる
- 誤差が生じやすいので、いつも一 定の角度と深さで入れる



正しい体温の測り方

わきで測った乳児の体温は、36.3～37.4度、幼児では36.1～37.4度です。体温は午前4時ごろが最も低く、午後から夕方にかけては高く、1日のうちで1度近い変動があります。平熱は時間帯によって異なるので、起床時、午前、午後、夜のそれぞれの平熱を覚えておくことをおすすめします。

検温のタイミング

食事やお風呂の後、そして泣いた後などは体温が上昇しています。きげんのよいとき、または寝ている間に測るようにしましょう。

豆まき、ちょっと工夫してみてくださいね

2月2日は節分の日です。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどに詰まらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。家の中にまいた豆を拾って口に入れないように気を付けてあげてくださいね。

豆を食べるときは・・・落ち着いて！
大人が見守るところで座って食べましょう。
水分を取つてのどを潤すと飲み込みやすくなりますよ。



2月の保健指導

「聞いて！聴いて！耳のおはなし」



3月3日の耳の日を前に、耳の役割について話を聞きます。耳を大切にすることやそのために「どうしたらいいかな？」「なにができるかな？」と子どもたちと一緒に考えていきたいと思います。

2月の休日診療医療機関（*一部抜粋）



	小児科	内科	耳鼻科
2日(日)	やすはらこどもクリニック(多治米町) 953-1152	タカタ内科胃腸科(東町) 921-5878	田中耳鼻咽喉科医院(府中市中須町) 0847-45-3387
9日(日)	庵谷内科循環器科(御幸町) 970-2022 ※内科も可	いしおか医院(内科) 946-5100	佐藤耳鼻咽喉科医院(御船町) 921-1678
11日(火)	みつふじ小児科(川口町) 953-0307	島谷病院(新涯町) 953-5511 ※外科も可	三木耳鼻咽喉科医院(大黒町) 922-5533
16日(日)	坂本眼科小児科クリニック(大門町) 946-6656	藤本外科胃腸科肛門科クリニック (御門町) 927-1414 ※外科も可	平田耳鼻咽喉科(曙町) 953-3387
23日(日)	さいとう小児科(宝町) 924-4150	古城クリニック(野上町) 971-7335 ※外科も可	米田耳鼻咽喉科クリニック(駅家町) 970-1030
24日(月)	クリニック和田(多治米町) 953-8292 ※内科も可	池田響子ハートクリニック(若松町) 926-3767	西町クリニック耳鼻咽喉科(西町) 927-3322

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。