



令和5年12月
中央区立月島幼稚園

寒さも本格的になりました。年の瀬を迎え、何かと慌たしくなります。生活リズムが崩れがちで、感染症も流行る時期です。幼稚園では玄関に風邪ひき指数を掲示し、子どもたちに知らせています。クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分に気を付けていきましょう。

12月のほけん目標
寒さに負けない体をつくろう

月島幼稚園では、園児靴箱付近に「風邪ひき指数」を毎日掲示しています。風邪ひき指数は、気温や湿度などの気象条件から、風邪や感染症の予防を呼びかける指数です。数字が大きいほど気温が低く空気が乾燥していて風邪をひきやすい条件を示しています。数字が大きい場合には、体調管理に注意が必要です。風邪ひき指数はインターネットでも調べることができます。区ごとに表示されているので興味がある方は検索してみてください。



レベル	風邪ひき指数	
風邪予防	0~30	体を動かして元気な体をつくろう
風邪注意	40~80	野菜やお肉を食べて元気な体をつくろう
風邪警戒	90~100	手洗い・うがいをしっかりしよう

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。寒気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。小さい子ども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、足の付け根など、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。

