

徐々に涼しい季節になってきましたね。季節の変わり目は風邪をひきやすいため、体調管理に気を付けましょう。

2023年9月21日 発行

8月の利用状況 利用者数 22名

## ご存じですか？正しい熱の測り方

- ① 汗をかいていないか確認しましょう。汗をかいている場合は乾いたタオル等で拭き取りましょう。  
※汗をかいていると皮膚に密着せず、また気化熱によって正確に測定できません。
- ② 体温計の先を脇の真ん中のくぼみにあて、下から45°の角度ではさみ、手を添えてしっかり固定し測定します。

動いた直後などは、熱が上がることもあるので水分などをとり少し時間をおいてから検温することをお勧めします。



## よくあるご質問



Q お熱がある時は、暖めますか？冷やしますか？

A 体温が上がる時は、手足が冷たく寒がります。この場合は衣類や掛け物を増やすなどして体から熱が逃げるのを防ぎ、寒気による苦痛を和らげましょう。逆に、顔面が紅潮し身体が熱いなどの症状があり子どもが嫌がらなければ、氷枕で首や鼠経（そけい太ももの付け根）など太い血管がある場所を冷やすと効果的です。おでこを冷やすことは、あまり効果がなく目や口を塞ぐ危険性もあることからお勧めしません。



Q 解熱剤は使って良いですか？

A 解熱剤の目的は、体温を下げることで身体の苦痛や不快感を軽くすることです。熱があり、機嫌が悪い、眠れない、水分や食事が摂れない時にタイミングよく使いましょう。迷う時は、かかりつけ医に相談されるとよいでしょう。

