



ポカポカ通信

秋号

令和8年9月

発行者: 富山県立乳児院病児保育室「おひさま」

富山市牛島本町2丁目1-38 電話 080-8697-2773

まだまだ残暑が厳しく身体に應える気候ですが、これから朝晩の気温が少しずつ下がり、秋を感じられるようになっていきます。

この時期は、残暑の疲れや気温の変化に身体がついていかず、体調を崩しやすくなります。睡眠や食事のバランスを整え、衣服を調整しながら過ごしましょう。今回は防災対策に加え、冬に向けて感染症のケアや予防についてまとめました。



9月1日は「防災の日」。地震や津波への対策はできていますか。

病児保育室おひさまでは、毎年避難訓練を実施し、避難方法や経路の確認を行い、災害に備えています。また、避難を余儀なくされる災害の際、電話の回線が混雑し繋がりにくい場合は、災害用伝言ダイヤル（※1）を活用しています。

毎月1日、15日、また防災週間（8/30～9/5）には、災害用伝言ダイヤルを体験利用することができます。（☎171）もしもに備えてこの機会にご自宅での防災対策を見直してみるのもいいかもしれませんね。

※1 災害用伝言ダイヤルとは…大規模災害時に電話などがつながりにくくなった際、家族などの安否を確認できる無料の音声サービスで、伝言の録音と再生ができます。

日本赤十字社 災害時における子どもの心のケアに関する参考



子どものための心理的応急処置
～誰もができる緊急下の

子どもの心のケア～

<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>



病児のケア Q&A

Q. 熱があっても元気に遊んでいる時、解熱剤は使用すべきですか？

A. 熱を上げることによって、細菌やウイルスの増殖が抑えられ、免疫の機能が促されます。解熱剤の目的は病気を治すことではなく、身体の不快感を軽くすることで水分や睡眠をとることができるようにすることです。普段通りの様子であれば、必ずしも使用する必要はありません。

Q. 熱がある時、クーリングは必要ですか？

A. 顔が赤い、身体が熱いなどの症状があって、子どもが嫌がらなければ冷やしてもよいでしょう。反対に、熱があっても手足が冷たい場合は寒さを感じています。衣類や掛け物を増やすなどして苦痛を和らげましょう。

Q. 体調が悪くご飯を食べないときはどうしたらよいですか？

A. 体調が悪い時は、口や喉が痛く食べられない場合や、症状が辛く食欲がない場合があります。無理せずに食べられる食事形態の工夫をしましょう。それでも食べられない場合は、塩分や糖分を含んだ水分をこまめに摂取させるようにしてください。

Q. 咳がでて夜中に目が覚める時は、どうしたら良いですか？

A. 乾燥した空気はのどを刺激します。部屋を50～60%を目安に加湿しましょう。また、喉を潤すと咳がおさまりやすくなるので飲み物を枕元に置いておくのも有効です。眠る時は、上半身を少し高くすると楽になるのでクッションや丸めた毛布で高さを調整するのもよいでしょう。



感染症対策ばっちりですか？

感染症が流行しやすい季節が近づいてきました。

感染症対策のキホンである手洗いや換気、もう一度学んでみましょう♪

手洗い

親指やその付け根は洗いが残しやすいので、忘れずに洗いましょう。手洗いの後、手を完全に乾かさなければ、細菌やウイルスがすぐに付着します。湿気を含んで菌が繁殖しやすいタオルより、使い捨てできるペーパータオルがおすすめ！
しっかりと水気を拭き取りましょう。



換気

密室は感染リスクが高くなります。1時間に5～10分ほど窓を開けて換気しましょう。ただ窓を開けるだけでなく、対角線上にある2箇所の窓を開けることで空気の流れを作るのが理想です。窓が一つしかない場合はサーキュレーター（扇風機）などを活用してもよいでしょう。

