

## 子どもの発熱 Q&A

**Q** 体は冷やす？ 温める？



熱の出始めは寒気を感じる人が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、

服を薄手のものに替えるなど調節を。

**Q** お風呂には入っていい？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

**Q** 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



## 目を離さない ダメ!

…だけでは

毎年、食べものが原因で子どもが窒息する事故が起っています。

### 危険な大きさ

大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの



### こんなもので

- ・プチトマト
- ・ぶどう
- ・白玉団子
- ・カステラ
- ・マシュマロ
- ・ホットドッグ

### 危険な形や性質

- ・丸い
- ・つるつる
- ・粘着性が高い
- ・固い

多くの事故が、大人と一緒に食事をしている中で起っています。目を離さないだけではなく、より具体的な対策が必要なのです。

- 食品は小さく切る
- 眠くなっていないか、正しく座っているか確認する



- ゆっくりかみ砕くよう話す

## 楽しく育てる かむ習慣



お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え…と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくと言われていています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

### 調理法にひと工夫

- ❗ 少し大きめに切る
- ❗ 生で食べられるものは火を通しすぎない
- ❗ 好きなメニューに“かむ食材”をプラス

### かみごたえのある食材を選ぶ

- ❗ 根菜：れんこん、ごぼうなど
- ❗ 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- ❗ 魚介：海藻、干物、貝など

### 食事中は…

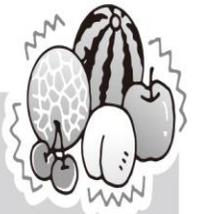
- ❗ 両足がつくイスに座らせる
- ❗ かむ回数を一緒に数える
- ❗ 水分で流し込まないように声をかける



## 果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。



**シラカバ・ハンノキ** …リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

**カモガヤ・ブタクサ** …メロン、スイカなど

**ヨモギ** …セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。