

熱がある時のお風呂って入っていいの？

皆さんは、お熱がある時や体調が悪い時などのお風呂はどうしていますか？
 体力を使うので入らないほうがよいのか・・・？ 清潔を保つため入るべきか・・・？
 是非、参考にしてみてくださいね。

* 熱があるとき

熱が高くてつらそうなときは、お風呂は控えましょう。
 熱が一時下がった時に、汗をさっと流してあげると気持ちがいいでしょう。



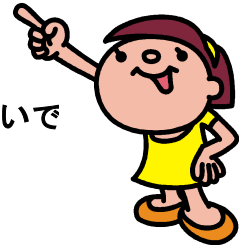
* 咳や鼻みずが出ているとき

顔色がよく、食欲や元気もある場合は、咳や鼻みずが出ていても、お風呂に入って良いでしょう。

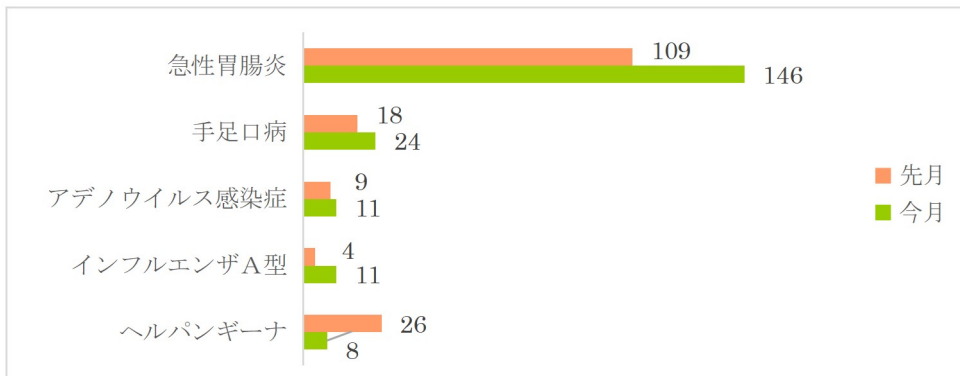
◆ お風呂と新陳代謝

咳や鼻みずが続くからと、何日もお風呂に入らないのは、アカがたまり、皮膚の呼吸に良くありません。新陳代謝を刺激したり、寝つきをよくするなどの効果がありますのでなるべく入れてあげましょう。

お風呂に入れず汗をかいた時は、お湯に浸したタオルなどで拭いてあげると良いでしょう。



感染症動向調査(H29/7/21~H29/8/20)



手足口病が増えつつあります。口の発疹がひどい時は、痛くて飲食がしにくくなりますので、食べやすいものをあげるようにした方が良いでしょう。

今月のおすすめ絵本

「おふろだいすき」 作：松岡 享子 絵：林 明子

子供の空想が、そのまま絵本になったような本です。お風呂場で繰り広げられる、ファンタジーな世界が楽しく、出てくる動物もなぜか人間味があり笑ってしまいます。みんな大好きなお風呂、気持ちよさそう～！ お子さんと読んでみて下さい。そして、楽しく気持ちの良いお風呂の時間をお過ごし下さい！



今月のスケジュール

- ・ 9/18 (月) は敬老の日のため休診です。
- ・ 9/23 (土) は秋分の日のため休診です。

