



しっかり
防寒して
雪あそび



はぐ便り

2026年
1・2月号
【第126号】

家庭教育研修会「はぐ講座②」開催しました！

11月14日（金）に盛岡市家庭教育研修会はぐ講座②「小児看護専門看護師と学ぶホームケア～家庭でできる子どもの看護～」を開催しました。講師にみちのく療育園メディカルセンター看護療育部支援一課長兼看護師の伊藤由香先生をお招きし、子どもが病気やけがをした際に家庭で行う手当の方法などについて教えていただきました。内容の一部を御紹介します。

＜発熱について＞



発熱は、子どもの免疫システムがきちんと働いている証拠であり、病原体とたたかう力があるという証でもあります。

- ・子どもの平熱には個人差があるため、普段のお子さんの平熱を知っておくことが大切です。
 - ・脱水にならないよう、お茶や水以外に子ども用のイオン水など電解質や塩分が入ったものを与えます。苦手な場合は、具のないスープなどもよいです。
 - ・汗で雑菌が繁殖しやすいため、入浴できる場合はお風呂に入るとよいです。ただし、嫌がったり元気がない場合は無理に入浴させないようにします。
 - ・解熱剤を使う目安は、ぐったりして水分がとれないときや、苦しそうで眠れないなど、つらそうなときです。
- ただし、平熱に戻る薬ではないので、熱が0.5℃から1℃下がれば効果があったと考えます。



＜鼻血について＞



鼻をいじった時のほか、夜間にリラックスし、血管が広がっている時に出ることもあります。

- ・血液が胃に流れ込むのを防ぐため、座って少しうつむくか、座るのを嫌がる場合は横向きに寝かせます。
 - ・鼻翼（小鼻の柔らかい部分）を指でつまみます。乳幼児の場合は、呼吸ができなくなる恐れがあるため、鼻出血している方だけを圧迫し、そのまま10分ほど安静にします。
- 多くの鼻出血は5～10分ほどで止まります。

子どもの具合が急に悪くなったときは…

「こども救急ガイドブック（岩手県）」



各都道府県で作成しており、子どもに起こりやすい症状とその対応方法が掲載されています。岩手県版には、ホームケアのポイントも記載されています。

受診すべきか判断がつかないときは…

「こども医療電話相談」



「#8000」とコールすると、居住地域の電話相談につながります。19時から翌朝8時まで、小児看護の経験のあるベテランの看護師さんが対応しています。



参加者の感想



- ホームケアを具体的に学べたので良かったです。話もしていただきありがとうございました！
- 初めて小児看護のお話をじっくり聞くことができ、（目に）砂が入った時、鼻血が出た時の対応を改めて確認できました。

- そうなのか、と知ることが多く、気持ちになりました。“免疫のおはなし”はなかなか身近にない内容だったので、聴くことができて本当に良かったです。
- すぐに対応できるお話が多く実践したいと思いました。無料で配信も用意してくださり、ありがとうございました。



一人称
名前から
ボク
今はオレ！



盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』2026年1・2月号
【第126号】 令和8年2月3日発行
発行者・問合せ：盛岡市教育委員会 生涯学習課
住所：盛岡市津志田14-37-2 TEL:019-639-9046
E-mail:edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

