



令和3年11月吉日
もりのなかま保育園
喜舎場ひよこ園
病児病後児保育室
☎098-935-5327

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。手洗い、うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。
今月は、咳と鼻水のお話しについてお伝えします。

秋は薄着の服装で

11月になると肌寒く感じる日が増え、つい小さい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

じょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。



鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

薬の基礎知識

小児科で処方する、咳を抑える薬、痰を出しやすくする薬、鼻水を抑える薬、腸の働きを整える薬(整腸剤)などは、**病気自体をやっつけるお薬ではありません。症状を緩和し、体力の回復を助けるお薬です。**このようなお薬は、病気自体の治りを良くするものではないため、内服すると症状がやや和らいで少し楽になるというお薬です。

抗生剤に関しては、バイ菌(細菌)をやっつけるために飲むお薬です。これは、医師から指示された飲み方、量、日数をきちんと守って飲む必要があります。

薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで口の中に入れましょう。

粉薬

●水で溶く場合

少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイトを使いましょう。

●直接口に入れる場合

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

●練る場合

小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側に塗ります。

どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、ヨーグルト等の酸味がある物は、薬によっては混ぜることができません。食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。ミルク、おかゆなどには混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまいます。



～お薬を飲ませる・使う際に守っていただきたいこと～

- ・保護者の判断で勝手に中止したり、飲み方・使い方を変えたりしないでください。
- ・**残ったお薬は取っておかず**に処分してください。お薬はその時の症状や年齢、体重に合わせて処方されているため、似ている症状だからといって必ずしも前のお薬が使えるとは限りません。お薬が必要になったときは、新しく医師にお薬を処方してもらいましょう。
- ・お薬は、日が当たらず湿気の少ない場所に保管してください。ただし、シロップ薬は、冷蔵庫に保管してください。また、お子さまが誤って飲んだりしないように、お子さまの手の届かないところに保管してください。