



9月号

ほけんだより

令和4年9月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

まだまだ残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。そろそろ夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気を付けましょう。



咳をしているときの対処法は…

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。

こんな時はすぐ病院へ！

- ・高熱を伴っている
- ・ゼイゼイ、ヒューヒュー音を立てている
- ・息づかいが荒い
- ・胸が痛い
- ・目を白黒させていく
- ・オットセイの声のような咳
- ・咳と一緒に吐いてしまう
- ・ぐったりして水分がとれない



こんな病気が見られます。

- ◆RSウイルス感染症 ◆手足口病
- ◆感染性胃腸炎 ◆ヘルパンギーナ



↑ 気温差にご注意 ↓



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。

過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子も多くなります。

一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。

乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにかぜを引いたり、体質によってはぜんそくを起こしたりすることもあります。

汗や、鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。

手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水疱や赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。



症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。

ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水疱が出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくくなります。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つけておけば、風邪をひ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、上手な体温調節を行いましょう。

