



秋も深まり、空気も冷えて暖房器具を使用する時期になりました。空気が乾燥し、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい時期です。お部屋の加湿と換気をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

いつもどおりですか？ //

まずはチェック！
子どものようす

●食べる ●眠る ●遊ぶ

子どもは呼吸が苦しい時に「苦しい」と言葉で訴えることが難しいです。普段の状態と比べて、どう元気がないか観察してあげてください。

せきが出る時のケア

せきの様子を観察

- ☐ 咳の音
- ☐ 呼吸の様子
- ☐ 咳の持続性
- ☐ 咳の出やすい時間帯



こんなせきは心配！

- ・ゼイゼイ、ヒューヒュー、ケンケン、バウバウの音のせき
- ・肩で呼吸、鼻の穴が膨らんでいる
→呼吸困難のサイン

早めの受診が必要です

おうちで出来るケア

① 水分補給

水分補給はのどの乾燥を防ぎ、痰を出しやすくします。水分は冷たいと喉がぎゅっと収縮するので、常温～ぬるめの温度で。



②姿勢・安静

咳が出ているときには、横にするとよけいに咳込みやすくなります。落ち着くまでたてに抱っこしてあげたり、寝かせるときは布団やクッションなどで上半身を起こしてあげたりすると呼吸が楽になります。

③体を冷やさない

体が冷えると気管支は収縮し、気道が狭くなります。本人の気持ちの良い程度で体温調節をしてあげましょう。



④換気・加湿

乾燥すると咳を誘発してしまうので、お部屋が乾燥しないよう湿度50%を目安に加湿してあげましょう。また、適宜換気もして空気を入れ替えましょう。



せきエチケットを教えましょう

せきやくしゃみが出る時は、飛沫でまわりの人に感染を広げないようにせきエチケットが必要です。マスクをしていない時は、手のひらではなく、ティッシュやハンカチ、何もない時はそでで口元を覆うことをお子さんに教えてあげてください。



先月の利用状況

合計 39 名

利用疾患(症状)

- ・インフルエンザ
- ・溶連菌感染症
- ・中耳炎

11月の相談窓口のご案内

8日(土)
22日(土)

- ① 9:00～ ③ 10:30～
 - ② 9:45～ ④ 11:15～
- 各回1家族のご案内です。

施設見学や事前登録も
行っています。
お気軽にご利用ください♪

★予約制の為、お電話にて
お問合せください。

病児保育室「みどりっこ」

☎ 042 - 713 - 3745

[受付時間] 平日 8:00～17:30

詳しくはみどりっこ
ホームページへ

