



11月に入ると朝夕の寒暖の差が大きくなり、風邪を引きやすくなります。気温に合わせて衣服の枚数を調節して、寒さに負けず外で遊び抵抗力をつけましょう。

咳が出るときのホームケア

子どもに限らず、咳は特に夜や明け方にひどくなる傾向があります。これは自律神経のバランスが関係している他、温度の変化や布団のホコリなども咳がひどくなる要因です。

・室内を清潔に保ち、適度に加温する

風邪などで咳をしている時は喉や気管の粘膜が敏感になっており、ホコリなどで咳き込みやすくなっていきます。室内を換気する、布団のホコリを取るなどして周囲を清潔に保ちましょう。また、咳は室内が乾いていると出やすくなります。加湿器などを利用して適度な湿度を与えるよう心がけて下さい。

・部屋を適切な温度に保つ

体温と室温の差により咳が出やすいため、寒い場合は室温が20~24℃になるよう暖めましょう。

・こまめに水分補給をする

夜中に咳き込んでよく眠れないようであれば、こまめに水分を摂ることで痰がきれやすくなります。この時、冷たいものを与えると刺激になるので、ぬるめの水を飲ませるようにしましょう。

・頭を少し高めにして寝かせる

寝ている時に咳き込む場合は、枕や畳んだバスタオルなどで状態を少し起こしてあげると呼吸がラクになります。

・お風呂に入れる

お風呂で湿った空気を吸わせると咳が出やすくなり、呼吸がラクになります。



2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するともいわれます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「なぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱



セイセイとい
呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつ、ゆっくり飲ませる



内科検診のお知らせ

11月12日(火) 12:00~
もも組、たんぼぼ組

11月15日(金) 13:00~
ちゅうりっぷ組、ひまわり組、あじさい組

※欠席しないようにご協力下さい

