



ほけんだより

令和 6年 1月 31日
第2さつき認定こども園
看護師 福地



寒いが続いていますが、2月3日には立春を迎え、少しずつ春に近づいていきます。
体調に気をつけて、元気に遊び、寒さに負けない丈夫な身体をつくりましょう。

こんな時どうする？

せきがひどい



家庭での手当



こんなときは病院へ

咳にはいろいろな原因があり、それぞれ処方違います。次のような症状が見られる場合は病院を受診し、適切な治療を受けましょう。

- 発作的に激しく咳き込む
- 唇が紫色になっている
- 喉がヒューヒューと鳴る
- 呼吸の時にゼーゼーと音がする
- 犬の遠吠えのような咳
- 不機嫌で食欲がない
- 発熱、鼻水、くしゃみなど風邪症状を伴う
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 息使いが早く、苦しそう



☆部屋を暖かくして湿度を上げる
空気が乾燥していると喉を痛めます。温度と湿度の調整を。

☆水分を補給する

喉の乾燥を防ぎ咳を和らげるために、水分補給をします。うがいも効果的です。

☆背中をさする

咳が治まらない時は、上体を起こして背中をさすり安心させましょう。

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取り、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、おちょこなどを使いましょう。

●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、ペースト状に練り上げ、飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう、お薬が口の中に残らないようにしましょう。

食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなど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。また、ミルク、おかゆなど、主食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う可能性があります。

