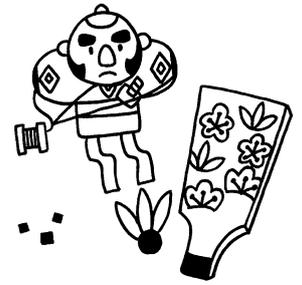


2023

# 病児保育だより かんべ小児科



新しい年が明けました。年末年始のお休みはいかがでしたでしょうか。  
生活のリズムや、体調を崩しやすくなる時期です。  
早寝早起きを心掛けて、寒さに負けず元気いっぱい過ごしましょう。

## 風邪症候群とは？

咳、鼻水、くしゃみ、のどの痛み、発熱など、さまざまな病気の最初の症状が風邪です。  
ほとんどがウイルスによって発病し、その病態の総称を風邪症候群といいます。  
特に小さい子どもは体の抵抗力が弱い為、風邪を引きやすく中耳炎や肺炎、気管支炎などを併発することもあるため注意が必要です。  
また、嘔吐や下痢などの症状を伴うこともあります。  
発熱(37.5℃以上)したり、機嫌が悪い、ミルクや飲食が進まない、咳や鼻水で苦しそうなど、いつもと違う症状がみられたら早めの受診を心がけましょう。



## かぜの予防

- ・生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとする
- ・衣服の調節がしやすい服装で過ごす
- ・手洗い・うがい・マスクの着用
- ・部屋の換気 ※1~2時間おきに5~10分おきを目安に！
- ・湿度は50~60%を心がけましょう！  
※冬は加湿器を使ったり、タオルを濡らして干したり！
- ・こまめに鼻水・目やにを拭く  
※鼻が自分でかめない子どもは、吸ったりして取り除いてあげましょう！  
※黄色や緑色の鼻水は副鼻腔炎になる可能性もあるため、  
受診を心がけましょう！
- ・こまめな水分補給

！用法・容量を必ず守ってください。  
！次の使用までは、6~8時間あけ、  
1日2、3回までにしましょう。

## 家族からよくある質問

### ○お熱がある時のお風呂は？

発熱時のお風呂は体力を消耗するので控えるようにします。  
体は温かいタオルで拭き清潔にしましょう。

### ○咳がひどく夜眠れなくて心配・・・

横になると鼻水や痰がのどに流れて咳が出やすくなります。  
枕などで頭の位置を高くして寝かせたり、鼻水を吸ってあげると楽になります。

### ○解熱剤を使うタイミングは？

食事・水分が摂れ、遊ぶ元気がある時はすぐに解熱剤を使用する必要はありません。高熱(38.5℃~)により、元気や食欲がなく、眠れない場合は正しく解熱剤を使用し、苦痛を和らげてあげましょう。



## 12月に利用された方の病気

- ・気管支喘息
- ・急性中耳炎
- ・喘息性気管支炎
- ・急性上気道炎
- ・RSウイルス気管支炎 など



## かんべ小児科 病児保育室

お気軽に  
お問い合わせください♪



TEL:0956475711

