

仲町病後児保育室 保健だより10月



木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。

季節の変わり目で体調を崩しやすく発熱後、鼻水、咳のあるお子様のお預かりも続いています。バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけて下さい。

全国的に新型コロナウイルス感染症は減少してきていますが、引き続きこまめな手洗い、消毒、換気など感染症予防対策に努めていきましょう。

🌸 自宅で出来る咳の対処方法について 🌸

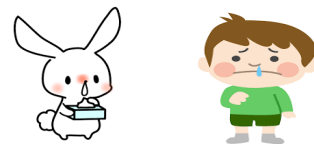
咳がひどい時は…

- 🌸 蒸しタオルや濡らしたタオルを部屋に置たり、加湿器を使用し加湿する。(温度 20~25 度、湿度は 50~60%位にする)
- 🌸 睡眠時、クッション等を使って上半身を高くする。
- 🌸 麦茶や経口補水液を少量ずつ、回数を多く与える(刺激になるので柑橘系や冷たいものは避けましょう)



どうして鼻水が出るの？

🌸 鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉についたウイルスを排除するためにでるものです。また、炎症をおこした鼻の粘膜を守る役目もあります。



小さい子はこまめに拭き取って！

🌸 まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器等を使って吸い上げたりしましょう。また、頻回に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。