

仲町病後児保育室 保健だより 11月



2025年度

11月に入り秋らしくなってきました。気温も下がり肌寒い季節になりました。体が寒さに慣れていないため体温の調節がうまくいかず、体調を崩してしまいがちです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防をしっかりと行きましょう。

● 風邪症候群(急性上気道炎) ●

風邪=風邪症候群とは、鼻からのど、気管の入り口までの上気道が炎症を起こした状態(急性上気道炎)です。風邪のほとんどは数百種類もあるウイルスが原因です。ウイルスが鼻やのどの粘膜から侵入すると炎症反応が起き、鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳・くしゃみ・発熱・下痢等の症状となって現れます。乳幼児は免疫力が弱いため、集団生活でウイルスをもらいやすいです。成長に伴い免疫力、体力がついてきて風邪をひく回数は減っていきますが、新型コロナウイルスのように新たなウイルス出現の可能性もあります。ご家族の皆さんで、手洗い・うがい・早寝早起き・バランスの良い食事で健康な体づくりを心がけて風邪を予防していきましょう



○● せき ●○

風邪をひいた時、初めは「コンコン」と痰の絡まない咳が出ることが多く、鼻水が出てくると、鼻水がのどに落ちて「ゴホゴホ」とした咳が出ます。

咳は、のどや気管支の粘膜についた異物(ウイルスやほこり等)を外に出すための体の防御反応と同時に体の中に何らかの異常があることを伝えるサインなので、出始めたら注意深く見守り、続くようであれば受診しましょう。また「ゼーゼー」や「ヒューヒュー」などの呼吸音(喘鳴)がする時も、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

* 家庭でのケア *

* 湿度を上げ、換気をこまめにする

のどや鼻の粘膜を潤すことで、咳が落ち着くこともあります。室温(20~25°C)と湿度(50~60%)の調節をしましょう。1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう。

* こまめに鼻をかむ



鼻水がのどにまわって咳が出ることもあるので、こまめに鼻をかみましょう。上手にかめないお子様は、ティッシュで拭いたり、鼻水吸引器を使って吸い取りましょう。鼻の下の皮膚が赤くなる時は炎症を抑える軟膏を塗ると早く改善します。

* 水分補給

のどの乾燥を防ぎ、咳をやわらげるために水分補給をしましょう。白湯や麦茶などを少しづつあげましょう。うがいも効果的です。のどが潤うと痰も切れやすくなります。

* 上体を起こし、背中をさする

咳が治まらない時は、上体を起こすと呼吸が楽になります。小さい赤ちゃんの場合は、縦抱きにして背中をさすなどして、安心させてあげましょう。

**病院では症状に合わせて解熱剤、咳止め薬、痰切り薬が処方されるので、医師から十分に説明を聞き、指示通りに使いましょう。

鼻水のおはなし



鼻水は体を守るために、鼻やのどに付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

鼻水の色が透明

気温の変化によるものや、風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

鼻水の色が黄色から緑色

細菌やウイルスを排除するために白血球が戦って死滅すると緑色になります。また、透明の鼻水に比べてドロッとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。



* 保育室の様子 *

♪ パーテーション ♪

手作りのパーテーションは6種類あり、様々な用途で使用しています。

- ・睡眠時にお子様の間に置いて感染予防として
- ・着替えをする時の目隠しとして
- ・ごっこ遊びのおもちゃの一つとして
- ・一人で落ち着いて過ごしたいお子様の空間作りとして 等

親しみのある動物やキャラクターが装飾されているので、初めての場所に緊張しているお子様に安心感をもたらす効果もあります。

