

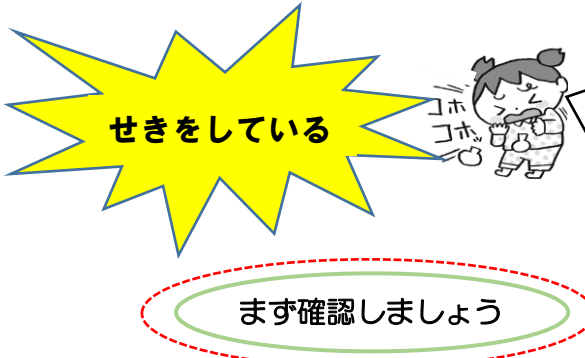


# 病後児保育施設 にじっこルーム だより No.5

平成 31 年 1 月

あけましておめでとうございます

希望に胸膨らむ新年を迎え、皆さまの笑顔が一層輝いていることと思います。今年、平成 31 年の亥年。「イノ」一番にご家庭との架け橋になれるよう、にじっこルーム職員一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。



寒くなると、咳をしている子どもさんをよく見かけます。ご家族の方も心配されることと思いますが、咳は、口や鼻から気道内に侵入してきた異物や分泌物を追い出すための防御反応です。咳はウイルスなどの外敵から体を守るための大切な働きですが、咳が長引いている場合は病気の可能性もあるので、注意が必要です。

まず確認しましょう

### ① 咳が出た時の状況を確認

いつどういう状態で咳が出るのかを観察します。一日中か、朝、昼、夜のいずれかの時間帯か、布団に入った時か、春などの特定の季節か、特定の食べ物を口にした時かなどを観察します。

### ③ 咳以外の症状を見る

元気がない、機嫌が悪い、眠れない、食欲がない、など全身の症状や普段と違う様子がないかを観察しましょう。また、発熱や鼻水、のどが赤い、痰が出るなどの咳以外の症状も確認します。

受診の際、医師に伝えると診断に役立つこともあります。

### ② どんな咳なのか、音を聞く

ゴホンゴホンという咳、ケンケンという咳など、どんな咳なのか観察します。ヒューヒュー、ゼーゼーという音が聞こえる等呼吸の様子も確認しましょう。

### ④ 飲んだり食べたりできるか

赤ちゃんの場合は、おっぱい・ミルクが飲めるか、または、おっぱい・ミルク以外の水分がとれるか、離乳食が食べられるか、幼児の場合は、水分や食事がとれるかを確認します。食べたり飲んだりできないと脱水症状を起こす危険があります。

寒くなり、ご家庭でも暖房器具を使用されることが多くなります。咳には、湿度や水分が影響することが多いです。乾燥はウイルスが生存するのに最適な条件ですので、加湿器などを上手に使い、感染対策としても適切な室温や湿度などに気を付けましょう。

**室温 20~23 度 湿度 40~60%**



換気も大切です。2 時間に 1 回程度窓を開けましょう。換気は、1 か所の窓を大きく開けるのではなく対角線上になるように窓を 2 か所開けると空気が流れやすく短時間で効率よく換気できます。さらに、手洗いの励行・マスクの着用をして風邪を予防しましょう。

### 〔問い合わせ〕

鳥取市児童健康支援センター、病後児保育施設  
「にじっこルーム」 (Tel) 0857-37-1577  
鳥取市的場一丁目 1 番地 鳥取市立病院内 (Tel)

“病状は落ち着いているが、まだ、咳が治りきらない、集団生活はもう少し無理かも…”  
という時に、にじっこルームを是非ご利用ください。