



1 月ほけんだより



R5 年 1 月 ハート保育園

新年あけましておめでとうございます。昨年は子供達をコロナや病気から守る為に保護者の方々のご協力ありがとうございました。今年も情報発信していきますのでご協力よろしくお願ひします。

1. 冬の風邪について

冬に流行する風邪には、発熱、咳、鼻水などが主症状の「鼻と喉の風邪」と、下痢や嘔吐が主症状の「おなかの風邪」があります。また時に重症化するインフルエンザも要注意です。急な発熱、悪寒、筋肉痛、関節痛を伴うようならインフルエンザの可能性もあるので早めに受診しましょう。また、年末から増加傾向にあるコロナにも注意が必要です。感染対策宜しくお願ひします。

2. 鼻水・咳・痰のホームケア

① 加湿

乾燥により咳が誘発されやすくなります。また、加湿された環境では鼻水や痰が通りやすくなります。加湿器を利用する際は、子どもが触って火傷しないように十分気を付けてください。加湿器以外でも、室内に濡れタオルを干すなども有効です。

② 水分

水分が不足すると痰が固まり、鼻水も出にくくなります。冬場でも水分摂取は促しましょう。特に病院から鼻水を出す薬をもらって飲んでる場合は、水分は多めに取らしましょう、鼻水が出やすくなります。

③ 寝るときの体位

布団の下にクッションやタオルを置き 30～45 度上半身を高くすると、鼻水がのどに流れやすくなります。咳の場合は背中をやや高くするイメージで・・・

④ 鼻水を吸引する場合は、薬を飲んで、水分をとらせたあとに 1 時間くらいして入浴後に吸引すると、鼻水が柔らかくなりたくさん吸引できます。

⑤ 鼻水はウイルスや細菌や異物を外に出す役割もあります。しかし鼻水が長引く場合は、中耳炎や副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎の事もあるので注意しましょう。