



# ほけんだより



R5. 11

気温が急に下がり始め、体調を崩しやすい時期です。風邪をひかないように！と急に厚着になってはいませんか？風邪をひかない為の薄着の対策。そして、もし風邪をひいてしまった時に気をつけたいことについて、今月はお話したいと思います。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

→ 呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

→ 消化器系にくるかぜ

インフルエンザの症状も、急激な発熱とせきや鼻水など、通常のかぜと大きな変わりはありません。流行時は、医療機関を受診し、診断を！

咳や鼻水が酷かったり長引いたりすると、元気そうには見えても大人と同様に子どもも辛いものです。熱が出ていないからと油断せず、早めの受診や対応を！！

## 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→ 急性中耳炎の疑い

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まり、鼻水が出たりしている



→ アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→ 鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

## せきが出る時のケア

### 1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

### 2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

### 3. 加温する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。



### 眠れないときは早めに病院へ

せきが長く疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。