



ほけんだより

2023年 2月号



認定こども園 世田谷ベアーズ
看護師

新しい年を迎え、大寒が過ぎ、あっという間に2月となりました。2月3日は節分、立春です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日と言われています。ウイルスや細菌は私たちにとって寄せ付けたくない悪いものとも言えるのかもしれませんが、風邪をひいて抵抗力を高めていく側面もあります。上手く向き合っていきたいです。



●コンコンッ！咳が出ているお友だちが増えていきます。●

＊ 寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。

おうちでのケア



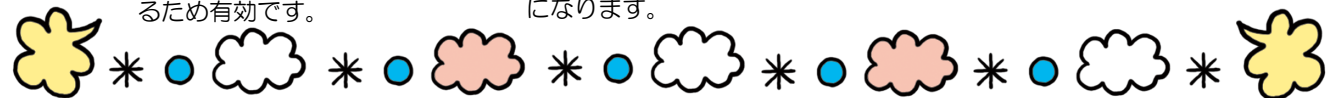
洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。洗濯物は適当な湿度を保つことが出来るため有効です。



咳が強かったり、鼻が詰まったりする時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。肺への空気の入替わりがしやすくなり呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスポーンで取り、口の中に入れましょう。

粉薬

●水で溶く場合

少量（全てのみ切れる量にするため）の水ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスポーンやスポイトなどを使っていいでしょう。

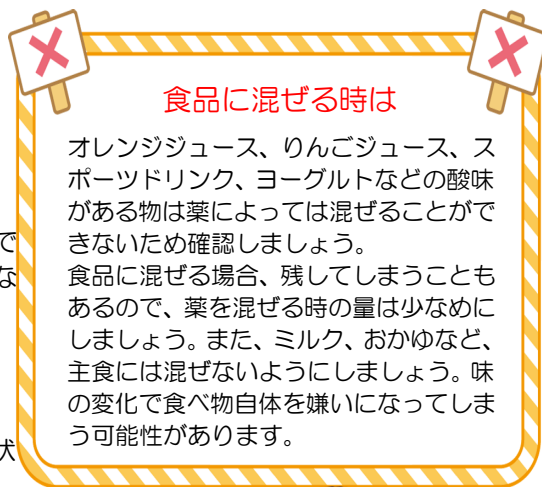
●直接口に入れる場合

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

●練る場合

小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練り頬の内側あたりに塗る方法もあります。

どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。また、抗生物質を処方された場合は、飲み飛ばすことなく回数・日数を守り、きちんと飲み切りましょう。



食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができないため確認しましょう。食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

