

咳が出ていてしんどそうな時のホームケア



◎咳が出続けていて苦しそうな時には水分を摂らせてあげてください。こまめに湯冷ましや麦茶などを与えましょう。



脱水症状を防いだり、喉が潤い、からんでいる痰がでやすくなります。

◎睡眠時間に咳が出る場合は上体を起こしてあげてください。

咳がひどい時はぬいぐるみや毛羽立つ物の使用は控えましょう



一時的に抱き上げて、たて抱きにして背中をさすることで楽になります。

また、上体を少し起こしてあげるために、枕を利用したり、敷布団の下に折りたたんだタオルケットなどを挟んで頭部分に高さを付けるのも有効ですよ。※ただし小さなお子様の場合は枕から落ちて呼吸が出来ない・・・とならないように気を付けて大人が側にいてあげてください

◎部屋を加湿する



寒い冬や、空気が乾燥していると咳が出やすくなります。乾燥の時期には室内を加湿してあげましょう。加湿器がない場合でも、タオル一枚をぬらして室内に干しておくだけでも効果はありますよ。

◎蒸しタオルを口元に置く



ぬらしたタオルを袋に入れて、レンジでチン。蒸しタオルを作りましょう。熱すぎないように温度を確認して口元や鼻の上に乗せてあげましょう。（鼻が詰まっていると蒸気で鼻が通りやすくなり、痰がでやすくなりますよ。）※ただしタオルで口や鼻を覆ってしまい呼吸ができなくならないように必ず注意して下さい。

少しづつ涼しくなる時季ですが朝・昼・夜と気温も違ってきます。

気温や子どもの様子により（暑がっている・体が冷えている等）

1枚長袖を羽織ったり脱いだりし、半袖に着替えたり服装を変えられるようにしておきましょう。

特に病児保育利用の際には発熱していたり体調を崩している時です。肌着なども着用して汗を吸収できるようにしましょう。

また汗をかいたら着替えるように気を付けましょう。



風邪予防



手洗いうがいをして予防に努めましょう。

また朝ご飯をしっかり食べるようにして規則正しい生活を送るようにしましょう。

昨年冬から春過ぎまでインフルエンザが2年ぶりに流行しました。今年も流行する恐れがあります。大人でもインフルエンザになると高熱が出たり寒気・倦怠感ととてもつらいです。乳幼児の小さなお子様は抵抗力も弱いいため稀に合併症を引き起こす場合があります。

インフルエンザの予防接種を受けよう！

インフルエンザワクチンでは残念ながら完全に感染や発症を防ぐことはできません。ですが重症化を防ぐことが出来ます。ご家族で予防接種の計画を立ててみてはいかがでしょうか？また予防接種で心配なことはかかりつけ医などで相談をしておきましょう。※ワクチンは通常効果が出るまでに約2週間、効果がある期間は5か月間です。

