宍粟市病児保育室
そらまめーる



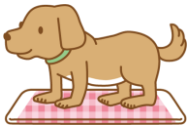


令和８年 10 月発行
おたより No.23

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

気管支喘息





気管支喘息（きかんしぜんそく）は、アレルギー体質が原因とされる場合がほとんどです。アレルゲンとして多いのは、ほこり、ダニ、カビ、花粉、ペットの毛やタバコの煙などです。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだ咳が出ます。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので注意しましょう。

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
・室温は 20℃前後に、湿度は 50～60%くらいにする。
・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

秋は薄着の服装で

肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなりますね。
外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。 大人より1枚少なめを目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。







＜そらまめ利用日数＞

	７月	８月	９月
開室日数	22 日	20 日	19 日
利用日数	15 日	15 日	13 日
利用児童数	25 人	25 人	19 人

＜主な疾患＞

・急性上気道炎　・気管支炎
・手足口病　・急性咽頭炎
・ヒトメタニューモウイルス感染症
・マイコプラズマ肺炎
・胃腸炎



登録･利用に関するお問い合わせは、病児保育室もしくは市ホームページをご確認ください。
＜病児保育室そらまめ＞　TEL 0790-62-8686