



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。低温・乾燥によりウイルスは増殖しやすくなります。感染症予防の為、生活リズムを整え、睡眠や食事(水分摂取も)を意識して抵抗力を落とさないようにしましょう。今回は、各種体調不良時のケアについて簡単にまとめました。お子さんが体調不良の際の参考にしてください。

鼻水のケア

鼻の粘膜により、ウイルスや細菌・埃などをキャッチして、鼻水と一緒に外に追い出します。子どもの鼻の中はとても狭いので、**少し鼻水が増えただけでも詰まりやすい**です。小さな子どもは上手に鼻をかめないなので、**こまめに鼻水を取ってあげましょう**。

- ①鼻をつまむ様に拭き取る → 優しく擦らないように
- ②鼻の下に保湿剤を塗る → 鼻下の皮膚荒れ予防



※鼻をかめる子は**片方ずつ優しく**かみましょう。
→中耳炎予防
※鼻水を触った後は**手洗い**や**消毒**をしましょう。

【医療機関受診の目安】

- 昼寝ができない
- 食事を食べにくそうにしている
- 長引く咳を伴う鼻水の場合等

痰・咳のケア

【緊急で医療機関の受診が必要な場合】

- 顔色不良で呼吸困難が強く、ゼーゼーする呼吸音が聞こえる。
- 犬の遠吠えやオットセイの鳴き声様の咳が出て息苦しい。
- 普通に遊んでいた子どもが急に咳き込み、顔が暗赤色になる。

【早めの対応が必要な場合】

- 多少元気がなく、軽い喘鳴がある。
- 食欲はないが、水分はとれている。
- 咳と共に38℃以上の発熱がある等。

咳で眠れない時は・・・

- ①**体を起こす**(呼吸が楽になります)
縦に抱っこしたり、寝具調整をして上半身を高くしましょう。
- ②**部屋を加湿**(喉を守りましょう)
※白湯や温かいお茶等を少しずつ飲ませ、喉を潤わせると痰が切れやすくなり、呼吸が楽になります。
※冷たい物や刺激が強い物は避けましょう。
- ③**ゆっくり休ませる**(咳でも体力は奪われます)

嘔吐時のケア

- ①うがいができる子は**うがい**をさせ、口腔内を清潔に。
(口腔内に吐物が残ってないか確認)
- ②静かにさせて様子を見る。衣服は緩め、安静に。
(寝かせる場合は、吐物が気管に入らないように**体を横向き**に)
- ③**水分摂取は30～60分経過**してから。
(吐気がないか様子を見ながら、経口補水液等の水分を少量ずつ飲ませましょう。ティースプーン1杯を5分おきに少量ずつ頻回に。嘔吐がなければ増量します。)
※感染性の吐物の場合、次亜塩素酸ナトリウム・マスク・使い捨て手袋とエプロン使用し、換気をしながら吐いた場所の消毒を行う。
※強く頭を打った後の嘔気・嘔吐が続いている場合
→早急に病院受診

【嘔吐・下痢時の受診の目安】

- 飲み物を飲むとすぐに嘔吐してしまう(十分に時間をおいても)
- 強い腹痛が持続する
- 頭痛
- ぐったりしている、機嫌が悪い
- 泣いているが涙が出ない
- 尿の量が極端に少ない
- 皮膚・口の粘膜・唇の乾燥がある
- 水分をほとんど飲まない
- 発熱がある
- 呼吸が荒い
- 一日に複数回嘔吐・下痢の症状がある
- 吐物に血や緑の液体が混じっている等

下痢時のケア

- ① 便の観察をする
→回数、性状(量、臭い、色、不消化物の有無、粘液や血液混入の有無)
- ②衣服は緩め、楽な姿勢で横になれるように調整。
- ③はじめはスプーンで**少量ずつ水分摂取**。
(下痢の回数が多い時は経口補水液、子ども用イオン水等)その後は欲しがるだけあげてよい。
- ④おしりのケアもしっかりと。
便が出る度にお湯で洗い流す。
※感染性の下痢の場合、感染対策をしっかりと行う。タオルの共用は控えましょう。

一口メモ

寒さに負けず、朝活しましょう!

早寝早起きの習慣が崩れやすい時期ですが、早く寝て、早く起きて、朝食をしっかり食べて1日を始めましょう! 朝食は、身体・心・脳への成長にも繋がります。バタバタする朝ですが、保護者の方々もしっかり朝食を摂って、活発な1日にしましょう☆