



メディキッズ新山口

病児保育所だより

2022.9.1 No.6

病児室に関するお問い合わせ
メディキッズ新山口（ハートクリニック新山口内）

〒754-0020
山口市小郡平成町 1-18
TEL 083-976-2450
FAX 083-976-8555



HPはこちらから



青 藍 会



残暑はきびしいものの、朝夕が涼しく感じることも増えてきました。夏の疲れが出やすくなる時期です。症状があれば病院受診をし、家庭での過ごし方にも気を付けてみましょう。

咳が出る…どうやってケアしたらいい？

風邪の代表的な症状でもある咳。悪化すると夜寝られなかったり、食欲が落ちたりと辛いですね。RS ウィルスや気管支喘息、肺炎などの咳症状の疾患であることも…。家庭でのケアの仕方、症状の軽減に繋がるかもしれません。



●● ここに注意 ●●

高熱がある・嘔吐する・ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音がある・ぐったりしているなどある場合は受診しましょう。また、唇や爪の色が紫色になる・呼吸が荒く顔や手足が冷たい・肩を大きく上下させて呼吸しているなどあれば救急車を呼びましょう。



●ケアの仕方●

①背中をさすって、呼吸を楽にする

咳き込むときは縦抱きにするか、上半身を起こして背中を軽くトントンたたいてみたり、さすってあげてみましょう。

②部屋を加湿する

乾いた咳が出るときは、室内を加湿しましょう。60%くらいが目安です。加湿したいときは、洗濯物を干しておくのも良いです。夏は弱めの冷房をかけましょう。

③水分補給をする

水分を摂ると、痰が切れて咳が楽に。常温の白湯・麦茶などを数回に分けて少しずつ飲ませてあげましょう。

靴選びについて

成長を見越した大きい靴や、歩き癖のついたお下がり靴は、転倒の危険や足の発達に影響を及ぼします。靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。ぜひ参考にされてみてくださいね！！

○ポイント○

- ・つま先に5mm～1cmのゆとりがある。
- ・足の動きに合わせてソフトに曲がる。
- ・かかと部の支えがしっかりしている。
- ・適度に柔らかく、通気性の良い素材。

腸を整えて便秘解消

よく聞く子どもの便秘。特に乳幼児は腸管自体が未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品の摂りすぎは便秘を誘発するそうです。腸内環境を整えることで、便秘解消につながります。食物繊維の豊富な野菜や果物、イモ類がお勧めです。積極的に摂取しましょう。今から旬のキノコ類もお勧めです。

8月の主な疾患

- ・RSウイルス感染症…26件
- ・発熱……………50件
- ・アデノウイルス感染症…1件
- ・急性気管支炎…2件