



病児保育室「愛あいルーム」だより

平成30年10月発行

朝夕はすっかり涼しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。日中との気温差があるので体調管理には気をつけて元気に過ごしましょう。現在愛あいルームでは、風邪や感染力の強いRSウイルス感染症や流行性結膜炎が流行っています。

♪秋に注意したい体のトラブル♪



かぜ症候群

9～10月ごろは、鼻かぜ程度ですんでいることが多いのですが、11月ごろからは発熱を伴うかぜが流行りだします。衣類の調節をこまめにしながら、うがいと手洗いを習慣にして予防に努めましょう。

気管支ぜんそく

春と同様に、季節の変わり目になるとぜんそく発作を起こす子どもが増えてきます。気圧の変化や急に気温が下がることがきっかけになることもあります。室温の調節や空気の乾燥に注意して、発作が起きたら、速やかにかかりつけの小児科医を受診しましょう。

胃腸のトラブル

食欲の秋といわれるように、秋はなにを食べてもおいしい季節です。しかし、食欲にまかせて食べていると、消化不良など、胃腸のトラブルを起こすことがあります。食事は三食をきちんと取り、よく噛んで、おやつはほどほどにしましょう。今は季節に関係なく嘔吐下痢症が発症しているため、症状が続く場合かかりつけの小児科医を受診しましょう。

秋の健康管理のポイント



★新生児・幼児期★

室温の調節が難しい季節です。朝夕の気温差に注意して、衣類を重ね着ができるように、外出時は一枚余分に持って出かけましょう。

★幼児期・学童期★

夏休みの影響から、9～10月にかけては、なかなか規則的な生活にもどれなかったり、ぼんやりする子どもがいます。この時期は気持ちも乱れやすく、ストレスが体調に影響することもあります。規則正しい生活にもどれるように、できるだけ就寝時間と起床時間を守らせて、適度な運動や、十分な栄養を摂るように心がけましょう。

参考文献:「子供医学刊」小学館



インフルエンザに気を付けて！！

今シーズン最初のインフルエンザによる学年閉鎖が9月1日に大分県で報告されています。高知県でも9月13日に佐川町の乳児施設で11名が感染したと報告されています。茨城県や栃木県、愛知県、東京都などでも学級・学年閉鎖が報告されており、例年よりも2か月以上早く発生しています。流行シーズンに備え、かかりつけ医と相談してできるだけ早く、インフルエンザの予防接種を受けることをおすすめします。13歳までの子どもさんは、2回接種することをおすすめしており、できるだけ年内に終了できる間隔で受けましょう。

参考文献:厚生労働省HP



薬の飲ませ方

1～3歳頃は味覚の発達やだんだんと自我が芽生えるイヤイヤ期等もあり、薬を嫌がる子が多い時期です。4～5歳頃になると大人の話も理解できる子が多く、薬の必要性を説明すると、頑張っ
て薬を飲む子が増えてきます。子どもが少しでも薬が飲みやすくなる方法をご紹介します。

☆粉薬

- ・スプーンを使った方法→スプーンの上で少量の水、または白湯などに溶いて、ゴクンと一口で飲ませる。その後、水やお茶などを飲ませる。
- ・スポイトを使う→少量ずつ水、または白湯などで溶かして飲ませる。
- ・練る場合→水2・3滴たらし、団子状に練ります。頬の内側や、上あごは苦みを感じにくいので、そこに塗ってあげると良いです。その後、水やお茶などを飲ませる。
- ・その他→服薬補助ゼリーを使う方法もあります。（ご使用の際、わからないことがあれば薬剤師に相談してください。）

☆シロップ

そのまま飲むのが難しい子は、スポイトやスプーンを使うと飲みやすくなります。

ミルクを飲んでいる子は哺乳瓶の乳首にシロップを入れ、吸わせると飲みやすくなります。



注意点

- ・授乳期の赤ちゃんはミルクと薬を混ぜると、ミルクの味が変わり、ミルク嫌いの原因になることがあるので避けましょう
- ・薬は飲む直前に溶かし、溶かしたら速やかに飲ましてください。時間が経つと味が変化したり、薬の効き目が落ちる事があります。
- ・飲み残しを防ぐため、少量の水、または白湯やお茶で溶かしてください。
- ・良くなったからと自己判断で内服を中断するのはやめましょう。どのようになったらやめて良いのか、事前に医師に尋ねておくのもよいでしょう。
- ・薬の味が嫌で吐き出してしまう事があるので、舌の上に乗せるより、頬の内側に流し込むように入れてあげると良いでしょう。

お薬のことで何かわからないことがある場合は、かかりつけ医や薬剤師に相談を！



苦い薬をより飲みやすくするために♪

大人でも苦い薬を飲むのは苦手です。混ぜると苦みを感じず飲みやすくなる物、苦みを増す物を紹介します。

◎混ぜて飲みやすくなるもの

バニラアイス・プリン・チョコレート・ココア等味の濃いもの

×混ぜると苦くなるもの

スポーツ飲料・酸味の強いフルーツジュース



*薬によっては効き目が弱くなったり、かえって苦みが増す場合がありますので、混ぜて飲まず場合は、処方時に医師や薬剤師に確認してください。