

ほけんだより

2月号

2020年1月末日
志村さかした保育

乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされています。

今年は暖冬と言われていますが日中と夜の寒暖差が激しく体調を崩しやすい気候でもあります。手洗い、うがいを小まめに行い感染症の予防に努めていきましょう。

<咳をしていませんか？>

乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染により広がっていきます。咳エチケットを忘れずにしていきましょう。今回はお家でのケアについてお話しします。

- ・洗濯ものを干したり加湿器を使用して湿度を調整し喉をうるおしましょう。
- ・咳がひどい時は背中の下にクッションや枕を置くなど上半身を高くしましょう。
- ・麦茶や白湯など刺激の少ない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



鼻水のケア：鼻水は鼻の炎症でおこる分泌物です。片方ずつ押さえ鼻をかむ習慣をつけましょう。鼻水が続くと鼻の周囲の皮がむけて炎症をおこすため、まめにふく際は、湿ったやわらかいガーゼなどでふきとり、清潔にしてから保湿剤を塗布しましょう。

鼻水が続くと中耳炎をおこすため、鼻がかめない乳児は鼻汁吸引してあげるとよいでしょう。

咳、痰のケア：咳は痰を外にだすためにおこります。湿度や水分を与えると痰が出やすくなるため、喉に潤いをあたえるようにしましょう。

咳が続くと体力を消耗します。子供の胸に手をあててゼーゼーする音がする時や、なかなか治らないときにはもう一度病院を受診することをおすすめします。



小児科？耳鼻科？

お子様がちょっとした咳や鼻水の風邪をひいたとき、小児科に行くべきか耳鼻科に行くべきか迷うことがあると思います。

咳がひどい場合や明らかな発熱があれば小児科ですが、耳鼻科は首から上が専門分野ですので、微熱で比較的元気、咳はあまりないが鼻汁がある、喉の痛みがあるなど咽頭炎、扁桃腺炎、中耳炎などが考えられる時は耳鼻科のほうが的確に診断できます。

ただし、2つの科は重複している部分もあり、分けることは難しいです。どちらか一方の科に行ってもなかなか良くならない場合は一度他方の科に行ってみてはいかがでしょうか。

