病後児保育室にじ　からの

『ちょこっとお役立ち情報！』

こんな症状があったらやってみて！

～咳がひどい時～

朝晩が冷え込む季節となりました。小さなお子さんは外気温の影響を受けやすいです。「咳がなかなか治まらない。」「咳込んで眠れなくて辛そう。」
そんな時、お家で出来るちょこっと情報！

お家でできること

姿勢

●本人が楽な姿勢が一番です。背もたれにもたれる姿勢や前かがみの姿勢は肺が楽になり、眠りやすくなります。赤ちゃんには「縦だっこ」がおすすめです。

加湿

●お部屋の中は加湿器を使用したり、濡れたタオルを干すのも効果的。
●浴槽にお湯を張ってシャワーの湯気の中、５～１０分程蒸気浴をします。熱が無ければお風呂に入るのも良いです。蒸気によって粘膜が潤い、鼻の中は通りが良くなって気道が和らぎます。

水分補給・食べ物

●水分を取ることによって乾燥による刺激を和らげます。本人が飲める物を少しずつ与えてください。※冷たいと喉がきゅっと収縮するので常温またはぬるめの温度が良いです。
●喉にいい食べ物や飲み物のほかに、赤ちゃんなら歯固めなどでよだれが出てくるように促してみるのも良いと思います。
ビスケットや粉物はむせ込む原因となるので少し控えた方が良いと思います。

他にも

●体を冷やさないように衣服やタオル等で体温調節をしたり、背中や胸のあたりを優しくマッサージするのも良いです。

《病後児保育利用の目安》
- 発熱がなく、水分、食事がとれている状態。
- 利用する場合は医療機関を受診し、病後児保育症状連絡票（※ホームページよりダウンロードできます。）を記入していただく。

※お困りの際は病後児保育室にじ（℡　0258-86-8601）にお問い合わせください。
受付期間　17:00 迄となっております。

『ちょこっとお役立ち情報！その２』

夜間や休日など、医療機関の診療時間外にお子さまが発熱したりケガをしたりした際、「今すぐ病院を受診すべきか」「朝まで様子を見てよいか」と迷われた経験はありませんか？
日本小児科学会が作成しているオンラインツール「こどもの救急（ONLINE-QQ）」では、スマートフォンやパソコンから、お子さまの症状（発熱、おう吐、頭をぶつけた等）を選択していくことで、夜間や休日などの医療機関の診療時間外に受診するかどうか、判断の目安を提供しています。
いざという時のために、事前にブックマークやQRコードの保存をおすすめいたします。

https://kodomo-qq.jp/

お子さんの症状でご心配の時はぜひ、お役立てください。