



ぽっぽ通信

～かなや小児科院内報～



咳は、風邪症状でよく認める症状の1つです。
咳が出て眠れない・乳児であれば哺乳が出来ないなど日常生活で困る場面もありますね。

病院を受診しても多くは対症療法で、ウィルス感染症を治すという事は出来ません。

病院では、主に咳を沈める薬・痰切れをよくする薬、気管支を広げる薬の他、必要な場合は吸入をしたり、抗生物質が処方されることもあります。

この薬を使用しながら、ホームケアを通して、少しでも楽に日常生活を過ごせるような工夫が必要です。

1. 部屋の湿度を50-60%に

湿度が低く乾燥した空気では咳が出やすくなったり、鼻も塊まりやすくなります

加湿器がない時でも、洗濯物やぬれタオルを干すことでも代用できますよ

2. 鼻吸いは食前(授乳前)・就寝前に行いましょう

鼻水が貯まるとのどに落ち込み、絡んで咳き込むことで嘔吐を誘発させる場合があります

乳児は哺乳中、鼻呼吸になりますので、鼻水で詰まっていたは苦しくて飲めません

また鼻吸いの刺激で咳き込み吐いてしまうこともありますので食前・授乳前が好ましいでしょう

鼻水が粘く、吸い取りにくい場合は入浴後に行くと、風呂場の蒸気で鼻水が加湿され柔らかくなり、鼻吸いしやすくなります

3. 食事や水分はお腹いっぱいにならないように

一気に飲食するとむせ混んだり、咳で嘔吐したりしますので、食べる時はゆっくり、お腹いっぱいにならない程度にしましょう

またパサパサした物より水分が多く、のどごしの良いものが食べやすいこともあります。本人の食べれるものを与えていきましょう
咳や鼻水で食事が十分にとれないときも水分はしっかり摂れるといいですね

4. 寝るときはやや上半身を起こして

咳がひどく喘息が出ているときなどは、横になると咳がひどくなったり、夜になると咳がひどくなることがあります

寝るときには背中にクッションや布団を重ねて上半身を少し起こすと呼吸がしやすくなるがあります

また痰が絡み咳き込む時は一度体を起こしたり抱き上げたりして、背中をトントンと咳や呼吸に合わせてたたいてあげると痰が切れて楽になることがあります

※顔色が悪い・咳がひどく呼吸がゼーゼーし苦しい・横になれない・ケンケン咳で声がかすれ苦しそうな時は、救急受診も必要な場合があります。夜間で不安な際は#8000で指示をもらい受診をしましょう。

予防接種でお越しの方へ

問診票は正確にご記入ください。特に、年齢(月齢も)、当日の体調、1カ月以内に受けた予防接種など、間違っていたり記載が抜けていたりします。正確に記入されていないと誤接種になりますのでよろしくお願い致します。

梅雨が明けて、厳しい暑さが続いていますね。子ども達、外遊びもいよいよけれど熱中症対策も忘れずにして欲しいです☺

この間、NHKの「なりきり！」という番組でカブトムシをやっています(濱口優が出てる番組、見ている人もいるかな?私が好きな番組はこれと、かまきり先生です笑)

その番組見て、もうすぐお盆!お盆中の休みを利用して、おじいちゃんおばあちゃんの家に行ったり、キャンプで虫採りを楽しむ子もいるかなと思いつき、この記事を書いています。

カブトムシは夜行性です。夕方6時を過ぎると飛ぶようになるようです。好むのは表面がごつごつした木。こういう木は樹液もあまくて、カブトムシが好むのだそうです。

キャンプに行くと夜に虫採りをする子もいるかな?カブトムシは光に集まる習性もあるので、ゴツゴツした木に光を当てながら、木を思い切りキック!(一撃必殺!)木から一度飛び立ったカブトムシが、光に集まりとまったところGET!☺(必ず大人と行ってね、転んでけがをしないこと!)

明るい時間に行く子は、早朝に行くのが良いようです。その方が涼しいですし、ハチもあまり飛んでいない時間の様なので☺

こんな事を書いている私は、虫が大の苦手です笑
夏休み楽しみましょうね♪



休日当番日のお知らせ☺

| | |
|-------|--------------|
| 8月11日 | たけうち小児科 |
| 8月12日 | かなや小児科 |
| 8月18日 | かみぞのこどもクリニック |
| 8月25日 | 大在こどもクリニック |
| 9月1日 | あんどう小児科 |

当院8月12日の休日当番日の振り替えで8月24日(土)が臨時休診となっております
よろしくお祈り致します

登園許可書や、アレルギー診断書などの書類には、あらかじめ氏名を記入し、受付に出していただけますようお願い致します。