



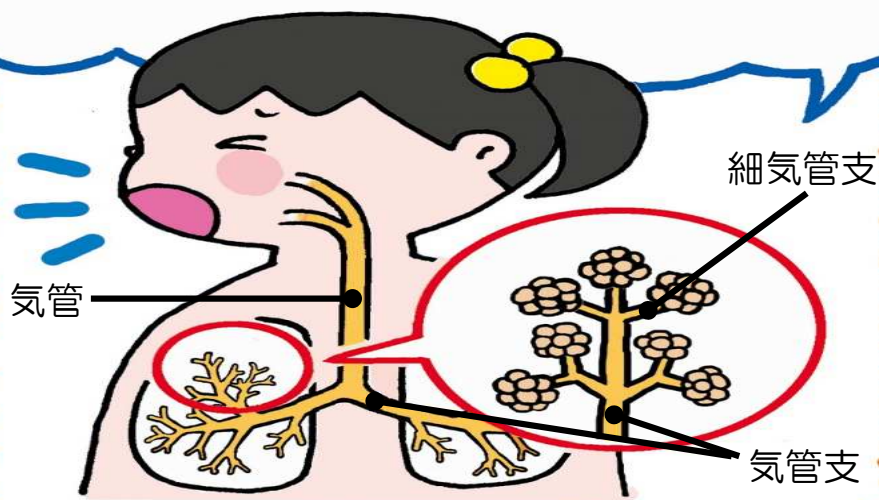
寒さが一段と厳しくなってきました。この時期はかぜをひいてしまう子が多く見られます。咳や鼻水、鼻づまりはどれも息苦しさを伴うことがあります。できるだけ刺激を与えず、楽に過ごせるようなケアをしてあげましょう。

みんな必ず経験する咳・鼻水

咳や鼻水を経験しない赤ちゃんは、まずいません！
多くの場合は心配ないものですが、重症な病気のサインを見逃さないように。

かぜからくる咳の病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、咳が続くことがあれば、のどの炎症が気管支や細気管支まで進んでいるかもしれません。



気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」という痰が絡んだ咳
- 日中も睡眠中も咳が止まらない
- 2歳以下は呼吸困難を起こすことも

細気管支炎

- 熱はあまりなく、出ても微熱程度
- 次第に咳と痰が増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」と音がする

異物から体を守るのが咳・鼻水の役目！

口や鼻から体に入った細菌やウイルスを体の外に出そうとする反応です。つまり、**咳や鼻水をすぐに薬で止めるのは考えもの**です。ただ、激しい咳や鼻水は体力を消耗します。そのため場合によっては薬で少し楽にして、ウイルスや細菌と闘う体力を回復させることもあります。

咳があるときのホームケア・・・

- 上体を起こすと痰が切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%くらいが目安です。

水分が多めのトロトロの離乳食をあげましょう

咳があるときには、水分が多めで、口当たりのなめらかなものを食べさせましょう。温度は人肌ぐらいのあたかさにすると、刺激が少なくて食べやすいでしょう。のどの乾燥を防ぎ、痰を出しやすくするためにも水分補給は大切です。咳込んでむせたりしないよう、スプーンで少しずつ口に入れるなどして飲ませましょう。

柑橘類やビスケットは控える

咳はのどや気道が刺激を受けて出ます。ボソボソするビスケットや酸味の強い柑橘類、冷たいもの、熱いものは刺激が強いのので控えましょう。



病院に行く目安

受診を
おすすめ

- 熱など他の症状もある
- いったん咳が始まると長い
- 咳のあとで「ヒューツ」と音がする
- 咳が日に日に激しくなる
- 咳が10日以上続いている

夜中でも
病院へ

- 激しい咳で眠れない
- 突然、声がかれてきた
- 突然、ゼーゼー、ヒューヒューと言いだした
- 呼吸が苦しそうで小鼻がピクピクしている
- 呼びかけに反応がなく唇が紫色

登所の際は・・・

発熱など明らかな感染症の症状がなく、普段通りの食事がとれ、活動できる場合は登所は可能です。登所の際には、自宅での様子の情報共有を宜しくお願いします。

