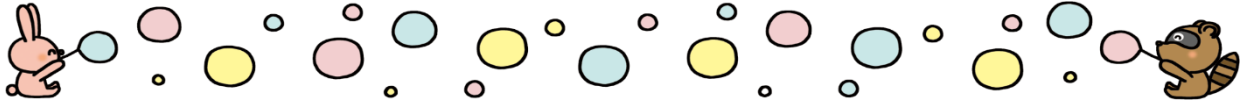




新年度がスタートしました♪入園・入学という新しい生活が始まったお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。生活リズムをととのえて元気に過ごすことが、感染症予防の第一歩です。



病院でもらうお薬について、充分内容を確認していますか？

咳や鼻水などの症状を抑える薬・熱を下げ痛みを抑える薬・細菌に対する抗生物質等、一度にたくさんの薬が処方されます。症状を抑える薬なら保護者の判断で症状が治まった時点で中止できることがあります。解熱剤は、処方されてもぐったりしていなければ飲ませる必要がないこともあります。抗生物質のように、元気になったと思っても処方された分は飲み終わるまで続ける必要のあるものもあります。主治医に聞くタイミングがなかったら、薬剤師も相談にのってくれるので確認しましょう。

① 薬の目的

どの症状に対して出されたのか、何を目的にしているのか。



② いつまで飲むのか

症状がおさまったらやめてもいいのか、最後まで飲みきらなければいけないのか。

③ 服用時の注意

飲み方や、飲む時間、いっしょに飲む飲料についての注意。飲み合わせによっては混ぜると苦くなることもあります。

④ 起こるかもしれないこと

中には便や尿の色が変わる薬もあります。便秘になりやすかったり、逆に便が緩くなったりする薬もあります。また、眠気やのどのかわきなどの副作用が出ることもあります。あらかじめ知っておけば、安心して使うことができます。

⑤ 次にいつ受診すべきか

症状がおさまったら来なくていいのか、治っても受診が必要なのか、確認しておきましょう。

<小さいお子さんへの薬の飲ませ方>

- * シロップはスポイト、スプーンなどを使って飲ませます。
- * 粉薬は数滴の白湯などで練って団子状にし、赤ちゃんの上あごやほっぺの裏側につけ、すぐに母乳やミルクを与えます。舌先にのせるとはき出してしまうことがあるので避けて下さい。
- * ミルクで溶かしたり主食に混ぜたりすると、次回から嫌がるようになることがあるので避けましょう。粉薬を水に溶かしてコップで飲むと量が増えるので飲むのに苦労します。できるだけ少しの量で飲み終われるよう配慮しましょう。
- * 食後の薬でも、食前に服用しても問題ないことがあります。食後ではお腹がいっぱいで服用が難しくなる場合は、医師に相談しましょう。





近年、乳児期から便秘で悩む子どもが増えています。入園や進級など環境の変化でうんちを我慢したりする事もあるかもしれません。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

うんちの話



便秘かなと思ったら・・・

排便の間隔は個人差があります。4・5日くらい便がでなくても、機嫌がよくいつもと変わらない様子なら心配はありません。うんちがコロコロで固い、血が混ざっている、排便のとき痛がったり泣いたりする、お腹が張って苦しそう、などのときは受診した方が安心です。野菜の繊維不足や水分不足、食べる量が少ないことも便秘の原因ですが、普段から体をよく動かしたり、おへその回りを時計回りでマッサージするなど、快便への習慣もつけましょう。

* よいうんちを出すために *

- ・朝ごはんは毎日きちんと食べましょう
朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。
- ・野菜で食物繊維をしっかりとりましょう
食物繊維で便の量が増え、腸の動きを活発にします。
- ・水分をとりましょう
便を軟らかくし、腸の流れをスムーズにします。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう
運動をすると、内臓の動きも活発になります。元気に身体を動かしましょう。便を押し出すための腹筋も鍛えられます。
- ・毎日決まった時間にトイレに座る習慣をつけましょう
朝食後、便が出なくても一定時間トイレに座る習慣をつけることが、便秘予防の第一歩です。





厳しい暑さが続いています、みなさん体調を崩されてはいませんか？夏はさまざまな皮膚トラブルを引き起こす季節でもあります。そこで、今月は夏に起こりやすい皮膚トラブルについてのお話です。



・ ・ あせも ・ ・

あせもは汗の出る穴がつまり汗の出口がふさがれて炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹がでます。おでこや肘、首の周りなどに汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできやすいです。

赤ちゃんはとっても汗っかきです。汗をかいた後は濡らしたガーゼやタオルなどでやさしく拭いたり、シャワーで汗を流したりして、清潔な服に着替えましょう。

おむつの中は特に汗でムレたり、排泄物が皮膚に付着したりして炎症が起きやすいため、一番に清潔を心がけたい場所です。**おむつの交換タイミングではなくても、暑い時期はこまめにおむつの中をチェックして、清潔にしましょう。**

・ ・ 水いぼ ・ ・



ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種です。いぼは数個～数十個できることがあります。

水いぼは、いぼが破れて中の伝染性の強いウイルスに触れることによる「接触感染」です。水いぼのできた子の肌と直接触れたり、水いぼのウイルスが付いた物に触ったりする事で感染します。

数が少ないと気づかないこともあります、掻くことで傷になり全身に広がることもありますので、小さいお子さんは普段からお風呂や着替えの時などに皮膚のチェックをしてあげましょう。

水いぼは自然に治ることが多いですが、長期間かかる可能性があります。色々な治療法があり病院によってその選択肢が違います。担当医に相談して決めましょう。

・ ・ とびひ ・ ・

虫刺されやあせも、ケガをしたりしてできた傷を手で触ったり掻いたりした際に、黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌などの細菌が付着して起こる病気です。鼻の入り口には様々な細菌が存在しているため、赤ちゃんが鼻を触る事が多いと鼻の周りからとびひができてしまいます。また、鼻を触った手であせもや虫刺されを触ることで、とびひが広がることもあり、皮膚を掻きむしって傷つけたり、汚れた手で傷を触ったりすることが多いと、何度でもとびひにかかってしまいます。

とびひに気づいたら早目に病院を受診し、適切な治療をしましょう。





少しずつ秋の訪れを感じ始め、お出かけや散歩をする事が気持ちの良い季節になりました。
今月は『安全にお出かけするための話』です。



子どもを自動車に乗せる時は、

チャイルドシートを使用しましょう！

6歳未満の子どもにはチャイルドシートを使用しましょう。「近くまでだから」「あまり車が通ってない道だから」と子どもに大人用のシートベルトを使用させていませんか。また、「泣いて嫌がるから」とお母さんが子どもを抱っこしたまま乗ったり、おんぶ紐でおんぶしたまま乗ってはいませんか。そんな心の油断が大きなケガにつながります。チャイルドシートに座る時、初めは泣くこともありますが、子どもの安全確保のために、車に乗る時は必ずチャイルドシートを使用しましょう。

チャイルドシートに乗せる前の確認！

- 子どもの年齢に合っているか
- 子どもの体重や身長に合っているか
- 取り付け位置は後部座席にしているか（助手席はエアバッグでケガをする可能性があります）
- チャイルドシートは車のシートベルトにしっかり固定されているか
- ベルトの長さが身体の大きさに合っているか（子どもの体とベルトの間に、大人の手のひらを差し込める程度のわずかなすき間があるのが正しい状態です）



★ たった数分でも赤ちゃんを車内に放置するのは危険です。また、子どもは大人より体力も免疫力も低いことに注意が必要。どうしても長時間移動せざるを得ないときは、こまめに休憩を取りながら、くれぐれも無理せず、子ども優先のスケジュールと車内環境を心掛けてください。

自転車用チャイルドシートに子どもに乗せる時のポイント！

- 子どもの安全を考えて、ヘルメットを被せましょう。
- 子どもを自転車に乗せたままその場を離れたり、目を離したりしないようにしましょう。
- 速度を出しすぎないようにしましょう。
- 走行中は常に子どもに気を配るようにしましょう。



冷たい風が吹き気温がぐっと低い日もあり体調を崩しやすくなっています。外では寒さに負けずに遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られています。子どもたちの元気な笑顔が毎日見られるよう、免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。



食事時の窒息・誤嚥に注意！

今月の2月3日は節分でした。節分の季節には豆やナッツ類による窒息・誤嚥事故が多発しています。豆やナッツ類の他にも、特に**4cm未満のもの**（目安はトイレットペーパーの芯の直径）は注意してください。



子どもはついつい遊びながら口に入れてしまうこともあり、窒息・誤嚥のリスクが高くなります。保育所・幼稚園で食事時の様子を見てみると、早食いをしたり、口に詰め込んだりしてむせ込む子どもの姿を見かける時があります。楽しく食べるのは良い事ですが、ご家庭でも食べながら遊ばないように声掛けをし、落ち着いて食べられる環境を作りましょう。

食べた後にむせたり、呼吸がしづらい状況がみられる場合は、窒息・誤嚥の疑いがあります。呼吸が苦しそうでないか、ゼーゼー言っていないかなど経過をよく観察するようにしてください。

【窒息の原因となる食べ物】

こんにゃくゼリー・あめ玉・白玉団子・肉片
ミニトマト・ナッツ類・枝豆・おせんべい等



*身近な食物の中には窒息の原因となる

「ある程度の大きさや固さのある食物」がたくさんあります。

【食事時の窒息の予防】

- ・飲み込みやすい大きさにする、すりつぶす、やわらかくするなどの調理の工夫をする
- ・喉につまりやすい大きさのものや、噛み切れないような食物は5歳になるまでは避ける

4cm未満のものには注意

- ・柔らかい布団は避ける
- ・近くに口や鼻を覆うもの、首に巻き付くものは置かない

*窒息は食事時だけでなく、遊んでいる時や寝ている時にも起こります。特に小さいうちは見つけた物を何でも口に入れますので、子どもの周りには窒息・誤嚥の原因となるものは置かないようにしましょう。