



令和2年10月29日発行
はすねだこども園
子育て支援未就園クラブ
(担当) 深川 友紀子

秋も深まり、紅葉や木の実拾いが楽しめる季節となりました。園庭でもイチョウの葉が色づきだすので、園庭開放にお越しの際はぜひ集めてみてくださいね。気温差も激しくなってきた、衣服の調節が難しいですね。子どもは大人より1枚少なくても丁度良いそうです。厚着になりすぎないように気を付けて、体調管理してくださいね。



11月の予定…園庭開放～雨天中止～

- ◆活動日時 11月11日(水)・11月24日(火)
午前10時～午前11時30分まで
- ◆活動場所 はすねだこども園 運動場
- ◆持ち物 会員証・帽子・水筒・着替えなど

※園内での活動は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

※11日に予定していたはすねだ広場は園庭開放となります。

※気象警報については午前8時に暴風警報、特別警報が発令されている場合、活動は中止となります。



☆にこにこ広場のご案内☆

【日時】11月14日(土)【時間】9:00～12:00

【場所】守山市民体育館 大アリーナ【内容】コーナー遊びを楽しもう!

【持ち物】上靴・マスク(大人)・ウェットティッシュ、お子さんに必要な物はご持参下さい

今年は新型コロナウイルス感染症の関係で3密を避けるため、2部制で行います。守山市内のお子さんが集まって、様々なコーナー遊びを楽しみます。赤ちゃんコーナーでは、市の保健師もいますので、お困りのことがありましたら気軽にご相談ください。詳しい内容は、にこにこ広場のお便りをご確認ください。お便りは、当園玄関に置いてあります。参加申し込みの方は、11月4日(水)、5日(木)の10時から15時に当園へ電話にてお申し込み下さい。園の電話番号<583-5230>定員は各園先着10名となります。定員に達した場合はキャンセル待ちとなりますので、ご了承ください。なお、参加時間帯は当園は第1部(9:30～10:20)の指定となります。

—子どもの咳について—

少しずつ気温が下がり、空気が乾燥してくると心配になってくるのが子どもの咳。注意が必要な咳の出る病気を紹介します。

◆クループ症候群◆

原因：パラインフルエンザウイルスや細菌などの感染

主な症状：発熱やのどの痛みなど、風邪のような症状から始まり、次第に声がかすれてケーンケーンといった激しい咳やヒューヒューというのどの音がします。炎症がひどくなると、気道がふさがり、窒息する恐れも。夜中に悪化することが多いので、呼吸困難のおそれがある時は夜中でも受診が必要です。



◆気管支炎◆

原因：ウイルスや細菌の感染

主な症状：風邪が悪化して症状が気管支まで広がった状態です。0～2歳児は痰を切る力も弱く気管支炎から肺炎に移行しやすいので早めの受診が必要です。

◆百日ぜき◆

原因：百日ぜき菌の感染

主な症状：風邪症状から始まり、次第にコンコンと激しく咳こみ、息を吸うときにヒューという「スタカートレプリーゼ」という特有の症状になります。1歳児以下では呼吸困難や肺炎、脳症などの合併症を起こすことも。しっかり治療をしましょう。

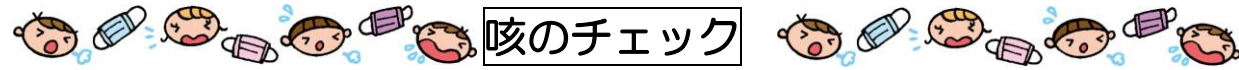


◆RSウイルス感染症◆

原因：RSウイルスの感染

主な症状：鼻水や咳など風邪症状が2～3日続いた後夜中にゼイゼイと呼吸が荒くなったり咳がひどくなったりします。RSウイルスに直接効く薬はないため、対処療法で回復を待ちます。RSウイルスに感染後は小児ぜんそくになりやすいと言われているので注意が必要です。

※裏面に咳のチェックの仕方、咳症状を和らげるケアについてお知らせします



様子を見る「咳」

咳が出ていても、発熱や呼吸の乱れがなくよく食べ、機嫌が良いようであれば、それほど心配はいりません。お風呂にも入っても大丈夫です。ただし、昼間は元気にしていても夜間咳がひどくなることが多いので、注意して見守りましょう。

- コホン、コホンと、軽い咳をしている
- たまに咳をするが、元気があり、遊んでいる
- 熱や嘔吐がない
- 水分や食事がとれる
- 機嫌が良い
- 咳が出ていても、しっかり午睡が来ている



心配な「咳」

咳が止まらない、高熱などの症状があるといったときは、感染症の可能性があります。速やかに医療機関を受診しましょう。このとき、咳の出るタイミングや症状を伝えると良いでしょう。0～2歳児は数時間のうちに悪化することも多いので、注意が必要です。

- 熱や嘔吐がある
- ぐったりして元気がない
- ゼロゼロした、たんの絡んだ咳が出る
- ゼイゼイ、ヒューヒューと呼吸が荒い
- 咳が1週間ほど続く
- 咳で呼吸が苦しそう



ここにあげたチェック項目はあくまで目安です。このほかにも「気管支喘息」や「誤飲」などによっても咳が出ます。気管支喘息は突然ヒューヒュー、ゼーゼーという呼吸音がして、咳が止まらなくなるのが特徴です。また、元気に遊んでいたのに突然咳き込んだら、誤飲の可能性があります。

苦しそうな時は、少しでも軽くしてあげたいものです。咳を和らげる一番のポイントは「姿勢」と「加湿」です。

① 上体を起こす

鼻水が出ていたり、ゼロゼロとたんの絡んだ咳をしているときは上体を起こします。こうすると、のどのたんが切れやすくなって、呼吸が楽になります。



寝かせるときは、折り畳んだ布団を置き、状態は斜めにする



だっこの時は縦抱きで、大人に寄りかからせるように抱く

② 湿度を50～60%に

のどや鼻の粘膜を潤すことで、咳が落ち着くことがあります。加湿器を置いたり、カーテンに霧吹きをしたりして湿度を保ちましょう。※汚れた空気はのどを刺激するので、1時間に1～2回は窓を開けて換気することも大切です。



③ 外の新鮮な空気を吸う

「コンコン」「ケーンケーン」といった乾いた咳が続くときは、外に出て新鮮な空気を吸うと楽になることがあります。※冷たい空気は、咳を悪化させることもあるので注意しましょう。



④ 水分補給をする

水分でのどを湿らすのも効果的です。さゆや麦茶などをスプーンで少しずつ与えましょう。食事はのどの通りが良いように水分を多めにしましょう。※柑橘類の飲み物はのどを刺激するので避けましょう。