いよっこすまいる

9月号
ほけんだより

令和５年９月　病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

残暑が続きますが、朝夕の風は少しずつ涼しくなり秋を感じるようになりました。夏の疲れも出やすくなる時期なので、たっぷりと休息をとるなどして体調を崩さないように気を付けていきたいですね。

スムーズなモード切替を！

夏の間、寝る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんでしたか？　季節の変化に伴い、私たちの体も夏モードから、冬モードに切り替わる時期です。冬に向けて、健康に過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

こんなことに気を付けて・・・

① 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
② 睡眠をしっかりととりましょう。
③ シャワーだけでなく、湯船に浸かりましょう。
④ 日頃から、健康観察をしましょう。

こんな病気に注意！

◆咽頭炎・感染性胃腸炎
新型コロナウイルス　など

この時期気をつけたい

気管支炎

ウイルスや細菌が気管支に感染して炎症が起こり、「コンコン」と乾いた咳から、「ゴホゴホ」と痰が絡んだような咳に移行します。

また、３８～３９℃の発熱もあり食欲不振や嘔吐が見られることもあります。

予防方法…室内が乾燥していると咳が出やすくなるので、湿度を５０～６０％を目安に調節しましょう。

※咳が長引き、症状が改善しない場合は肺炎を起こすことがあります。急ぎ再受診をしましょう。

肺炎になると…

呼吸困難やチアノーゼを起こすこともあり、重症になると入院して抗菌薬での治療を行わなくてはいけません。早めの対応を！

風邪の時にお風呂に入るのは大丈夫？

熱がなければ入って大丈夫です。汗も流せてさっぱりするかもしれませんね。しかし、風邪のときは体力の消耗を防ぐためにお湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境で入浴しましょう。また、無理強いしないように気を付けてくださいね。