

うがい・手洗いの
できる子は、がんばり
みましょう!



かぜのときのホームケア

～子どもは、かぜをひくものだ～

かぜをひくたびに抵抗力を身につけて、だんだん丈夫な体になっていくのです。
かぜをよくひくとがっかりしないで、かぜをうまくやりすごす工夫をしてみましょう。

- ①休養 無理に横になる必要はありませんが、家でのんびりゴロゴロするのが一番の薬です。
- ②保温 厚着をさせたりする必要はありません。かえって熱のときにたくさん着こむと熱がこもってよけいに下がりにくくなってしまいます。熱のときには、いつもより薄着にして、汗をかいたら、こまめに着替えましょう。
- ③食事 食欲はなくても当たり前くらいに考え、無理じいせず、子どもの好きな物で消化のよい物にします。水分を十分に補給しましょう。
- ④入浴 少しのせきや鼻水だけなら入ってもよいでしょう。ただし、熱があつたり、元気がいいときには体力を消耗するので控えましょう。

- ⑤熱の高い時
 - ・脱水をおこさないよう、こまめに水分をとって下さい。
 - ・冷たいタオルなどで額を冷やす。そんな親の姿が子どもの心をなごませます。ただし、嫌がるのに無理して冷やす必要はないです。

熱さましの座薬の使い方

熱が39℃以上あつても、ある程度食べたり飲んだりでき、ぐずらずに眠り、機嫌もゆるくない、というときは、無理に使う必要はありません。

解熱剤(座薬)は、熱によるつらさを軽くするための薬で、病気を治す薬ではありません。

解熱剤を使っても一気に平熱まで下がるわけではなく、1℃下がるだけでもずいぶん楽になるので、この時に水分を補給するとよいでしょう。

使うときは、6時間以上あけ、多くとも一日2～3回までにしましょう。



※体温は、一日中同じではなく、朝は低めで夕方が高めです。
乳幼児では平熱が高く、37.5℃位あることもあります。
お子さんの平熱がどこ位か、あらかじめ知っておくとよいでしょう。

- ⑥せきのひどい時
 - ・部屋の空気が乾燥していると、せきが出やすく、たんも切れにくいので、部屋の湿度を上げましょう。(加湿器を使ったり、ぬれタオルを室内に干すなど)
 - ・水分補給をすると、たんが切れやすくなり、せきも落ちつきます。
 - ・せきこみがつらそうな時は、上半身をおこし、背中を軽くたたいてみましょう。
 - ・たばこの煙は厳禁です。

※元気がなく、ぐったりしている、食欲なく、水分も飲めない、など
いつもと違うと思ったら早目に受診して下さい。

※ご心配なことがありましたら、お気軽に相談下さい。 おくだこどもクリニック (TEL 31-2222)