



ほけんだより2月



めぐみの木病児保育室

暦の上では、立春で春を迎える時期ですが、まだまだ寒さが厳しい毎日。つい室内で過ごしたくなりますが、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、丈夫な体になります。寒くても、積極的に外遊びをしましょう。

薬は正しく服用、保管できていますか？

受診すると、症状に合わせてシロップ(水薬)、粉薬、錠剤、座薬などが処方されますが、決められた期間で、医師の指示通りに服用することが大切です。今月号のほけんだよりでは、服用時の基本的なルールや保管についてお知らせしたいと思います。



服用のルール

- ・内服薬はミルクや主食には混ぜない。錠剤やカプセルは噛まずに飲み込む。
- ・シロップは、薄めず原液のまま服用する。粉薬を溶かす場合は、基本的に水で溶かして服用する。
- ・内服薬を食品に混ぜる場合は、残してしまうこともあるため、量を少なくする。混ぜられない食品もあるため、薬剤師に確認する。
- ・1日に3回内服する薬は、間隔を5~6時間空けるようにする。
- ・解熱剤は6時間以上空けて使用する。医師からの特別な指示がない限り、2回/日までが望ましい。
- ・薬を吐き出したり、座薬が出てしまったりした時は、追加はしない。



薬の保存について

室温(高温、多湿、直射日光は避ける)	粉、錠剤、貼付薬、点眼薬、軟膏など
冷蔵庫(凍結に注意する)	シロップ、座薬など

※シロップ、点眼薬などは細菌が増殖しやすいため、長期保存が難しい薬です。解熱剤などの座薬や粉薬、貼付薬は、一定期間保存できますが、小児の薬は体重に合わせて調剤されているため、成長に合わせて量も変化していきます。現在の体重で、適正な薬の容量なのか、医師や薬剤師に確認するようにしましょう。

咳と鼻水のおはなし

気温や湿度が低くなると、喉や気管支の潤いが少なくなり、炎症が起きやすくなります。そのため、感染症や風邪でなくても、咳や痰、鼻水がでやすいです。室内の適正湿度は40~60%、気温は18~20℃とされています。冬季は、部屋の中を暖め過ぎないように注意し、湿度も調整しましょう。

【咳エチケット、鼻水のかみ方を教えましょう】

子どもはマスクを正しく付けたり、鼻水をかむことが中々難しいですが、「真似っこ遊び」が上手になってきたら、徐々に練習をしていきましょう。

咳エチケットって何？

咳やくしゃみが出る時は、口鼻を覆ってマスクを付けましょう。マスクがない時は、ハンカチやティッシュ、袖や肘の内側で口鼻を抑えましょう。



※2歳未満の子は呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。

鼻水をかめるように練習しよう

- ① ティッシュや糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、鼻息で揺らす遊びから始めてみましょう。鼻から息を吹き出す練習になります。
- ② 鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで優しく息を吹くように声をかけます。



鼻詰まりがひどい時や小さい子は、市販の鼻水吸引機を使って鼻水を吸ってあげましょう。入浴中や入浴直後は鼻水が柔らかくなっているため、吸引しやすいです。小まめに水分を摂って鼻水を柔らかくすることも大切です。