

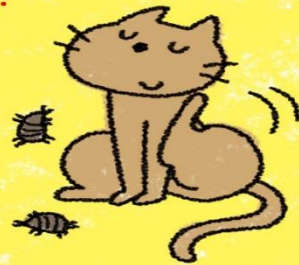


秋風が気持ちよく吹き抜け、屋間の暑さを忘れさせてくれる陽気になりました。セミの声から鈴虫の声に変わり、茜色に染まった空には赤とんぼが元気に飛び回っています。

暑かった夏から涼しい秋へと季節が移ってきます。休息をしっかり取り、体調管理に気をつけていきましょう。

## 気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

### せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ（ダニやハウスダストが原因の場合）



⚠ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ

## 薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## 8月利用のお友達



## 柿を食べると医者いらす!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



## おすすめ えほん



「くろくまくん トイレでち〜!」

作・絵: たかいよしかず

出版社: くもん出版 本体: ¥800

ISBN: 9784774322636 初版年月: 2014年11月

くろくまくんがお部屋で遊んでいたら、むずむずもじもじしてきたよ。するとねこちゃんがスキップでらんらん、うさぎさんもびよんびよん、「おさきに〜」。リズムカルに繰り返し読むうちに、トイレが楽しくなる絵本。



予約受付 電話: 0282-86-5505 内線: 5955

月~金曜日 7時30分~18時00分

ご利用は申し込み順になります。

まずは、お問い合わせください。

獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ



## 8月利用状況

病児利用件数	15件
キャンセル	11件