



にじいろだより



秋の七草が見られるようになり、夏から秋へと季節の移り変わりははっきりと感じられるようになってきました。空には、いわし雲や赤とんぼ、辺りにはススキやコスモスなど秋の風景があちらこちらで広がりを見せています。

まだ日中は日差しが厳しいですが、朝晩は涼しくなってきましたので体調管理に気をつけていきましょう。

RSウイルス感染症

症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水・咳・発熱などの風邪に似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特にしん心肺の基礎疾患のある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児・低出生体重児・生後6か月未満の乳児も重症化しやすいとされています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。

終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われていたため、毎年かかる子供も多いようです。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給・睡眠・栄養・保湿に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

9月利用のおともだち



RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくなりませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。

呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

咳をしているときは・・・



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱・嘔吐などの症状も出ていないかをよく観察し対応しましょう。

咳がひどい時は・・・

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える。（刺激になるので柑橘系や冷たいものは避けましょう）
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

目に良い食べ物か？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955

月～金曜日 7時15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

9月利用状況

病児利用件数 13件
キャンセル 6件

