



病後児保育室だよ！

令和5年度 vol.2
北本市立東保育所
病後児保育室

日ごとに暖かくなり静かな春の足音も時折聞こえてきます。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

知っておきたい 風邪症状別ケア

保育園症候群という言葉聞いたことがあるかたも多いのではないのでしょうか。正式な医学用語ではありませんが、保育園やこども園、幼稚園にて集団生活を送るようになると、様々な感染症にかかり風邪症状を繰り返すことから、このような名前と呼ばれることがあります。治ってきたと思ったらまた違う感染症にかかったり、症状が長引いたり…代わってあげたいと思うほど辛くなる時も…。今回は、少しでも症状を抑えて楽になれるように、症状別ケアについてお伝えします。

熱があるとき

【熱はなんで出るの？】

ウイルスや細菌が体内に入ると発熱物質が作られます。発熱物質が筋肉を震えさせて熱を出します。1歳以下のお子さんは体温調節機能が未熟なため温度、水分不足などの影響で体温が上昇しやすいです。

【熱がでているときのケアのポイントは？】

熱の出始めや熱が上昇している時は寒気を感じます。布団や衣類を工夫して体を温めます。熱が上がり切ったら薄手の服にします。首回り、わきの下や足の付け根を冷やしましょう。吐き気がなければ水分補給も促します。

【冷却シートについて】

解熱効果は低いですが、熱くなったおでこを冷やすことで発熱時の辛さを和らげます。使用するときには、皮膚のかぶれと、口や鼻を覆わないように注意しましょう。



咳がでるとき

【咳はなんで出るの？】

子どもは大人よりも気道の抵抗力が弱いので、炎症が起こりやすく、気道の炎症が強くなると、ちょっとした刺激（冷たい空気、乾燥、運動）で、咳込んでしまいます。咳は、異物を体外に押し出すための体の自然な防御反応なので無理に止める必要はありません。ただし、咳や鼻水のために眠れなかったり、咳込みで吐いてしまったりする場合はケアが必要です。

【咳がでているときのケアのポイントは？】

姿勢⇒抱っこや、体を起こしてあげましょう。背中をさすったり、とんとんしたりしてあげると呼吸が楽になります。
加湿⇒空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。水分補給や加湿器をおいて喉を守りましょう。加湿器を置く場合は、設置場所に注意してください。



鼻水がでるとき

【鼻水はなんで出るの？】

細菌やウイルスが鼻に侵入して鼻の粘膜に付着します。これらを体内に侵入するのを防ぐために、粘液を分泌し洗い流す反応が鼻水です。

【幼児の鼻の特徴】

鼻の中の空間が狭く、鼻と耳をつなぐ耳管が、大人に比べると水平になっているため、菌が鼻から耳に入りやすく、中耳炎になりやすいのはこのためです。

【鼻水がでているときのケアのポイントは？】

湿度⇒部屋の湿度を高める（洗濯物を干すだけでもOK）
鼻をかむ⇒ポイントは①片方ずつ②ゆっくり③強くかみすぎない
蒸しタオルを鼻にあてる⇒血行が良くなり鼻が通りやすくなります



おう吐、下痢のとき

【おう吐、下痢の処理について】

感染性胃腸炎の場合、感染力が強いので適切な処理が必要です。マスク、手袋をして処理を行います。おう吐や下痢した場所には、0.1%の次亜塩素ナトリウム希釈液を作って消毒しましょう。水1Lに対して市販のハイター20ml（本体ボトルのピンクのキャップ約1杯）を入れます。処理後は丁寧に手洗いを行います。

【おう吐、下痢が見られるときのケアのポイントは？】

寝るときは、おう吐物が気管に入らないように横向きに寝かせます。経口補水液などにより症状を見ながら水分を少しずつ補給します。消化吸収の良い、おかゆ、煮込みうどんなどを少量ずつゆっくり食べるように促しましょう。
頭を打った後におう吐した場合、救急要請をして、その場から動かないようにします。



手洗いで感染症を予防しましょう

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症の予防に、手洗いは大切な習慣ですが、生理的な欲求と結びつかないため、身につけにくいといわれています。自分で洗えるようになるまでは、見守ってあげましょう。右記は病後児保育室の行っている手洗い教室のなかで子どもたちと一緒に歌っている歌です♪親子で一緒に歌をうたいながら手洗いの習慣が身につくと良いですね。



♪てのひら ごしごし
てのうら なでなで
ゆびの あいだも
つめを こちょこちょ
おやゆび ぐりぐり
てくびで おしまい

（きらきらぼしの替え歌です）

北本市立東保育所 病後児保育室

住所 北本市本宿7-80-1
電話 048-590-1100
受付 8:30~17:00



（利用には医師の許可と事前の登録が必要です。）