



ほけんだより

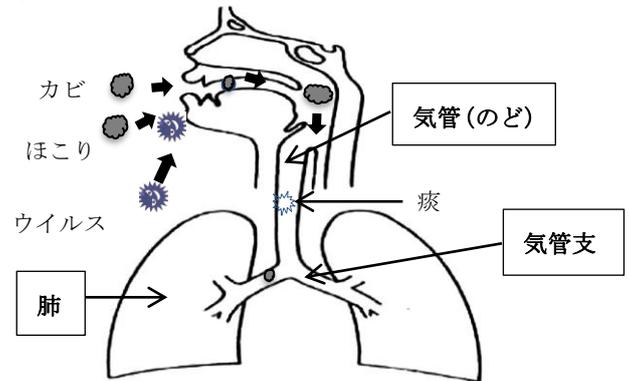
平成30年1月
大田区立保育園

気温が低く空気が乾燥する季節になりました。この時期、咳が長引くお子さんも多いのではないのでしょうか。そこで今回は「咳」についてお話します。

～どうして咳は出るの？～

咳は、のどや気管支に付いたウイルスや細菌、ほこりや異物などが、からだの中に入らないようにする防衛機能です。

気管支が収縮しやすくなる夜や気温が下がる明け方は、咳が出やすくなります。また、鼻水が出ているときは、横になると鼻水がのどに流れ込んで咳が出ることもあります。



～家庭でできる咳のケア～

<呼吸が楽になる姿勢にしてあげましょう>

胸や肩のボタンをはずすなど
呼吸をしやすくする



咳で眠れないときは、布団
やクッションを使い、前かがみにする



赤ちゃんが咳き込んで眠れないときは、しばらく縦抱きにして落ち着いてから寝かせる



<痰を出しやすくしてあげましょう>

○咳の合間にこまめに温かい白湯や麦茶などを飲ませると、痰が出やすくなり、咳も落ちつきます。

○前かがみの姿勢にし、背中をさする、または軽くトントンたたきましょう。

*小さな子どもは、痰が上手く出せず吐いてしまうこともあります。

<室内の環境を整えましょう>

○室温は20～23℃(冬季)、湿度は60%を心がけましょう。

○ほこりやダニを吸い込んでアレルギー症状が出ることがあります。定期的に掃除をし、布団を敷くときも、窓を開けそっと敷きましょう。

～次の場合はすぐ受診しましょう～

- 顔色が悪くぐったりしている。
- 苦しくて会話ができない。
- 肩を上下に揺らし息をする。
- 苦しくて横になれない。
- じっとり汗をかきながら咳をしている。
- ケンケンなどいつもと咳の音が違う。
- 息をするとき小鼻が膨らむ。