

鼻水・咳についてのQ&A

法善寺保育園 懇談会配布参考資料

事前アンケートご協力ありがとうございました。質問の多かった鼻水・咳についてまとめてみました。お子さんの体調管理に参考になれば良いと思います。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除する・炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目があります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない場合、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。鼻の下の皮膚が赤くただれることも。痛がる時は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめようになったら…

片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。鼻が詰まっていた鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

咳をしている時は…

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、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し対応しましょう。ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯・野菜スープなど刺激のない飲み物で水分補給をこまめにしましょう。

事前アンケートの質問を園医の繁田先生に伺ってみました。

Q1. 微熱が続く時の対応の仕方について(保育園に預けられる?)

A. 37.5 度未満の微熱なら、元気があり機嫌も悪く無く食事が取れていれば様子を見られるでしょう。保育園への登園は大丈夫です。いつもと違うなと思う事があれば保育士に伝えておきましょう。

Q2. 高熱(38 度以上)の時の様子見について

A. 熱だけで食事が取れ機嫌が悪く無く元気なのであれば問題はありません。普通の風邪は 3 日位で熱が下がって来ることが多い様なのでご家庭で様子を見てみましょう。高熱が 3 日目になっても続くようなら受診しましょう。ただし、インフルエンザなど季節性の流行がある時は別です。

Q3. 熱が出た時、座薬以外で下げる方法について

A. 冷えピタをおでこに貼っても熱はあまり下がりません。お子さんによっては嫌がる場合も多いですが、氷枕や保冷剤などを脇の下・ソケイ部に入れてあげると良いでしょう。子どもは急に熱を下げる必要はなく本人が嫌がらず心地よいのであれば使ってあげましょう。

Q4. 鼻水・咳など出始めた時、家で気を付けた方が良いこと

A. 加湿をしてあげることです。カラカラに乾いていなければ良いので、コップに 1 杯の水を部屋の隅に置く、洗濯物を掛けておくなどの工夫で大丈夫です。鼻水も咳も止められないので、この症状以外が出てきた時に(夜眠れない・食欲が落ちる・機嫌が悪いなど)受診すると良いでしょう。

Q5. 鼻水が止まらない、またケアはどこまで(受診は耳鼻科か小児科どちらが良い?)

A. 鼻水だけなら様子を見て大丈夫です。ただし、花粉症やアレルギー性鼻炎の場合は受診しコントロールしてあげましょう。逆に鼻が詰まる時は水分をこまめに取り部屋の加湿をしましょう。吸引が必要なら耳鼻科受診を。鼻水は抗生剤を飲んでも止まりません。熱がないのに抗生剤をたくさん飲んでいる様なら小児科へ。咳が出る時は小児科に受診し胸の音を聞いてもらうのが良いでしょう。

Q6. 夜中の咳が断続的に 1 ヶ月程続いている。苦しそうなので何か良い対処法はないか

A. 1 ヶ月も続いているなら病院を受診され相談した方が良いでしょう。咳をじて吐きそう・眠れない・食欲が無い様なら受診をすすめます。ゼコゼコしているなら、抱っこをしてあげて背中を軽く叩いてあげると痰の位置が動きます。その時は楽になるでしょう。蒸したタオルを顔の前に広げ湯気を吸わせてあげたり、水を少し飲ませてあげる(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう)のも良いです。(左側を参照ください。)

Q7. これからの時期に出来る健康管理について

A. 暑いだけでも疲労をします。無理な計画はしないようにし休息をしっかり取る様にしましょう。おしっこの出方(量)をみながら、水分をこまめに補給しましょう。