

はやいもので今年も残すところ1ヶ月となりました。11月は気温の変化が大きく、咳や発熱などの体調不良が多くなりました。新型コロナウイルスの感染者が全国的に増加傾向ですので、手洗いをしっかり行い感染予防に努めましょう。免疫力を高めるためには食事と睡眠が大切です。1日3食しっかり食べ、夜は10時間の睡眠時間を確保したいものです（20時～6時の睡眠が良いと言われています）。生活リズムを整えて、家族みんなで元気に新年を迎えたいですね！



鼻水や咳

見逃さないで早めに対処を！



鼻水

鼻腔内のウイルスや菌を排出するために分泌されます。鼻水に色がついてきたら感染を起こしている状態です。

☆病院受診の目安☆

- 発熱している
 - 鼻づまりでよく眠れない
 - 食欲が落ちている、ご飯が食べづらそう
 - 色のついた鼻水が2週間以上続いている
 - 耳を痛がる、よく触る
 - 透明な鼻水がよく出て、鼻づまりやくしゃみを伴う
→アレルギー性鼻炎の疑いがあります
- 特に、まだ鼻が上手にかめない0～2歳では中耳炎や副鼻腔炎に移行しやすいため、こまめに鼻水を吸引してあげたほうがよいでしょう。
病院で吸引してもらうか、家庭で市販の吸引機で吸ってあげましょう。
吸引機は親への感染を防ぐため、□で吸うタイプではなく電池式、または電動がおすすです♪

咳

☆病院受診の目安☆

- 咳で起きてしまい眠れない
 - 食事を咳で吐き戻してしまう
 - 「ケーンケーン」といった犬の遠吠えのような音の咳をする
 - 喉の下や胸が呼吸のたびにへこむ
 - ゼーゼーヒューヒューと苦しそうな咳をする
- クループ症候群（急性喉頭蓋炎）や喘息の可能性があり
病院での吸入などの処置が必要です
すぐに病院を受診しましょう！

咳で寝づらいときは部屋を加湿したり、枕で上体を起こすと眠りやすくなります。水分をしっかりととり、痰を出しやすくしましょう。

～服装の調整をお願いします～

朝は肌寒いけど昼間は汗ばむ陽気だったり、衣服の調整が難しい季節ですね。子どもたちは動きが活発なので、**大人より1枚少なめが基本です。**

朝夕の登降園時に寒い場合は、厚着をさせるのではなく、薄手のカーディガンなどの上着を羽織るなどして、着脱して調整ができるようにしましょう。



お知らせ

◇11月の感染症情報◇

RSウイルス感染症 1名
0～2歳児を中心に、咳や鼻水、発熱などの風邪が増えました。

◇沖縄市 乳幼児健診

1歳6か月健診 12/7（水）、15（木）
3歳半健診 12/8（木）、14（水）