



- 1 ホームケア
鼻血/鼻水・鼻づまり/発熱/のどの痛み、咳/嘔吐/下痢
- 2 予防接種・ワクチンについて
予防接種とは?/ワクチンとは?/ワクチンの種類
- 3 はるな簡単おすすめレシピ
風邪予防レシピ
- 4 休日・夜間対応医療機関

message
ごあいさつ

はるなすくすく新聞は、医療・生活情報をお子さまやご両親目線で考え、日々の暮らしの中で、育児について人には聞けないことや不安・疑問に思うことなどを少しでも軽く、楽しく子育てに取り組んでいただけたら...という思いで発行させていただきました。
子育て中の方々の力強いサポーターになれるよう、今後もあらゆる情報提供に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

はるな薬局ホームページは設立情報掲載です! URL:<http://www.e-classa.net/haruna-pharmacy/>

発熱

1. こまめに着替えを
熱がある時に厚着をしていると熱がこもってしまい、体温が上がってしまうことがあります。また汗ばんだ衣服を着せていると体を冷やしてしまいます。熱がある時は様子を見て、着替えをさせてあげましょう。
2. わきの下を冷やす
頭やおでこを冷やすより、わきの下を冷やす方が効果的です。冷やしたタオル等で冷やしてあげましょう。水分補給も少しずつ構いませんので、こまめに行いましょう。
3. 静かに過ごそう
熱があっても無理に寝かせる必要はありません。室内で静かに過ごしましょう。外出など体力を消耗することは控えた方が良いでしょう。

こんな場合は小児科へ

- ・脱水症状を起こしている
- ・下痢や嘔吐を繰り返している
- ・呼吸が苦しそう
- ・唇や爪が紫色になっている



のどの痛み、咳

1. 体を起こして背中をさする
咳が止まらない時は、横になるより体を起こしたり、クッションを使うなどして呼吸しやすい体勢を作ってあげます。背中をさすったり、軽く叩いてあげると痰が切れて呼吸が落ち着くことがあります。
2. 水分補給も大事
水分を摂ると、のどの粘膜が湿って痰が切れやすくなり、呼吸も楽になりやすいです。ただ、一度にたくさん飲むとむせたりもどしたりしますので、少しずつ飲みましょう。
3. のどを刺激しない環境を
乾燥やほこりはのどに刺激を与えます。窓を閉め切っていると空気も汚れますので、5~6時間に一度は5分ほど窓を開けて空気を入れ替えましょう。枕元に濡れたタオルを洗面器等に入れて置くなど簡単ながら加湿効果が得られます。

こんな場合は小児科へ

- ・のどに異物がある
- ・嘔吐、発熱、首の痛みがある
- ・ヒューヒューとのどが鳴る
- ・他に体の異変がある

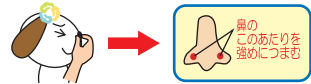


1 ホームケア

子どもは免疫機能が未発達な為、病気になりやすく、親としては日々気をつけなければなりません。また急な病気の為に近くの小児科の場所・診察時間を確認しておくこと、日頃から相談できるかかりつけ医を持つことをおすすめしますが、病気でホームケアを知っていると急な病気の時、慌てずすみずみです。大切なお子さまの為に病気に対する知識を取り入れておきましょう。

鼻血

1. 座って前かがみにする
乳児は縦抱きで、幼児はいすなど安定した場所に座らせて、前かがみにします。
2. 小鼻を強めにつまむ
小鼻を強めにつまんで圧迫します。5分ほどで、だいたい鼻血は止まります。
3. タオルで冷やす
水で濡らしたタオルや水のうを鼻全体に当てると、血管が収縮されて鼻血が止まりやすくなります。鼻をぶつけたときも冷やすと痛みが和らぎます。



こんな場合は小児科へ

- ・頭を打った後に鼻血が出た
- ・止血をしても10分以上止まらない
- ・日に何度も鼻血が出る



鼻水・鼻づまり

1. 鼻水をこまめにとる
鼻水が出ていたら、こまめにとります。こすったり、拭きとったりすると鼻の下が赤くなって、ただれてしまいますので、ガーゼでトントンと軽く当てて鼻水をくっつけます。鼻水が残っていると呼吸が苦しくなるので、こまめにとってあげましょう。
2. 鼻を温めて通りを良くする
鼻づまりの時は温めたタオル(熱すぎないよう注意)を鼻に当てると通りが良くなります。室内が乾燥していると、鼻水も乾いて呼吸しにくくなるので、濡れたタオルを置いたり、加湿器で温度を上げましょう。

こんな場合は小児科へ

- ・鼻水の色が黄色や緑っぽい時
- ・鼻づまりで苦しそうな時
- ・鼻水がたたくさ出てきて止まらない時



嘔吐

1. 横になる時は体の右側を下に
仰向けに寝ると吐いた場合、それが気道に入ってしまうこともありますので注意しましょう。体の右側を下にして寝ると、飲んだ薬や食べたものが胃から腸へ流れやすくなり、胃腸の負担が減ります。
2. 落ち着いたら水分補給
吐き気が治まってきたら少しずつ水分を摂りましょう。OS-1 やアクアライトのような電解質補給に向けた飲料を飲み、市販のスポーツドリンクは電解質が少ないものもある為、体液のバランスが崩れて脱水しやすくなる場合がありますのでご注意ください。水分が摂れていれば問題はありますが、摂れない場合は脱水症状を起こす危険がありますので、早めに受診しましょう。
3. においのついたものは交換を
吐いたものにおいて、また吐き気をもよおすことがあります。吐いたものを手早く片づけ、きれいにしてあげましょう

こんな場合は小児科へ

- ・意識がもうろうとしている
- ・嘔吐を繰り返す、下痢を伴っている
- ・吐く前におなかを打っている
- ・おしっこが出ない、唇が乾燥している



下痢

1. 手洗い
下痢便は、感染症の原因となるウイルスや細菌が含まれている可能性もあります。トイレの後には、下痢をしている子供はもちろん、介助をした保護者も手をせっけんできれいに洗きましょう。おむつをかえた時は、その後さらに消毒用アルコールをすりこみます。
2. おしりを洗って清潔にする
下痢便は刺激が強いため、おしりの皮膚がただれてしまいます。紙を使わずにシャワーで洗い流すと、痛みも少なく清潔です。おむつの場合は、水滴をとりしっかりとふきとってからつけましょう。
3. こまめに水分補給
下痢をしていると体内の水分が失われていきます。保護者の中には水分を摂らせると、かえって症状が悪化するのではないかと心配する人もいますが、脱水にならない為に水分補給は大切です。最初はイオン飲料やリンゴジュースなどをひと口ずつ飲ませて、下痢がおさまってきたら、柔らかく煮たうどんやおかゆから食事を始めましょう。

こんな場合は小児科へ

- ・高熱があり、激しくおなかを痛がる
- ・便に血が混じり、ぐったりしている
- ・脱水を起こしている

