

ひまわりだより



猛暑の日が続き、毎日暑さとの戦いですね。食事と運動のバランスに加え、水分補給を忘れずに、元気に夏を乗り切りましょう！

2023年8月3日

8月7日は『鼻の日』

鼻には、呼吸をしたときに空気中の細菌やほこりを取り除き、暖めたり、湿らせたりして肺に送るフィルターのような役割や、におい（匂い・臭い）を嗅ぎ分ける役割があります。鼻水や鼻詰まりによる息苦しさから、子どもはミルクが飲みにくくなったり、眠れなくなったりします。また、中耳炎や副鼻腔炎などになることもあるので、注意が必要です。

・寝苦しそうなときは、頭を高くしよう

鼻水が喉に落ちてきて湿った咳が多く出るようなときは、上体を少し起こすような姿勢（頭を少し高くして斜めに寝かせる）だと落ち着くことが多いです。仰向けより横向きをとると楽になることもあります。布団の下にバスタオルやクッションを入れて、そこにもたれるようにすると良いでしょう。高すぎると逆に眠れない、ズルズルと体が下がってしまうこともあるので、様子を見ながら調節してください。



・つらそうときは鼻水吸引（鼻吸い）も選択肢に！

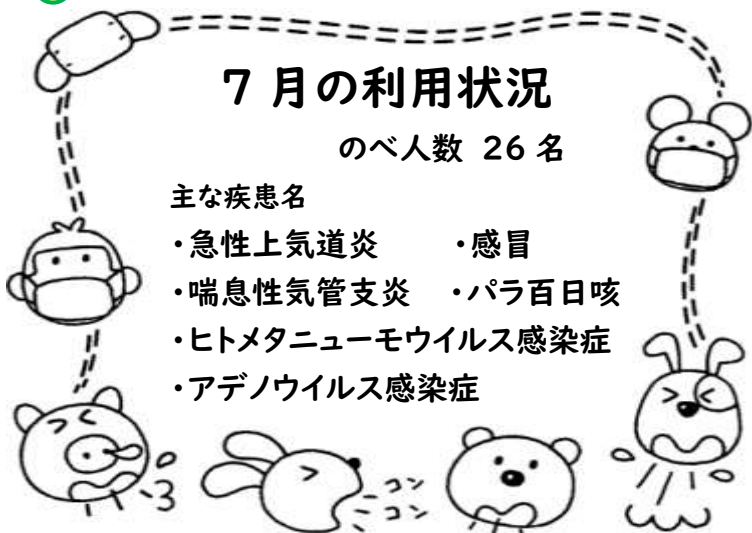
鼻水が多くて眠れない、ミルクが飲めない場合には、鼻水を吸ってあげることで、一時的に楽になり、睡眠がとれたり、ミルクが飲みやすくなったりします。お風呂上りは鼻の粘膜が湿り、鼻吸いをするのに良いタイミングです。寝る前のお風呂上がりに鼻水を吸い、スッキリして眠りにつけると良いですね。（鼻水吸引はあくまでも、一時的に症状を和らげるもので、病気が治るわけではありません。）

7月の利用状況

のべ人数 26名

主な疾患名

- ・急性上気道炎
- ・感冒
- ・喘息性気管支炎
- ・パラ百日咳
- ・ヒトメタニューモウイルス感染症
- ・アデノウイルス感染症



病児病後児保育の利用は、書類での**事前登録が必要です**。郵送にて受け付けております。詳しくは、ホームページをご覧ください。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。



☎ 03-6302-1225

（病児直通）

<https://www.s-iruma-ns.com/>