

新年あけましておめでとうございます。今年もスタッフ一同、体調を崩されたお子様や保育を必要とされる保護者の皆様のサポートをしてみたいです。今年もよろしくお願い致します。

風邪やインフルエンザが流行する季節です。衣服の調節や手洗い・うがいによる予防を努めてくださいね。



**ワンポイントアドバイス**

寒くなると咳が出ることが多くなりますよね。咳は体内にある有害な物質を排除しようとする大切な防衛機能のひとつです。ですが咳が続くと寝付けなかったり苦しそうだったり心配になりますよね。そんな時少しでも楽にしてあげられる方法をお話します。

**\* 部屋の湿度を上げる**

→乾燥した状態だとのどの粘膜も乾燥し咳が悪化するため、濡れたタオルを干したり、加湿器を使ったりなど部屋の湿度を40～60%に保つようにしましょう。

**\* ホコリを防ぐ**

→ホコリが気道に入ることによって咳が出やすくなります。こまめに掃除をしたり空気清浄機を使用し、できるだけホコリが空气中に舞わないようにしましょう。

**\* マスクを使う**

→マスクをつけることで外からの異物の侵入を防ぎ、喉を保護・保湿することができます。

**\* しっかりと水分補給をする**

→こまめに少量ずつ水分補給を行うと痰が切れやすくなり、呼吸が楽になります。冷たい物は喉に刺激を与えてしまうので、人肌ぐらいの温かい物をあげるようにしましょう。

**\* 上体を少し起こして寝かせる**

→クッションや折りたたんだ毛布を枕の下に入れて、上体を少し起こした状態で寝かせてあげましょう。呼吸が楽になり咳が和らぐことがあります。

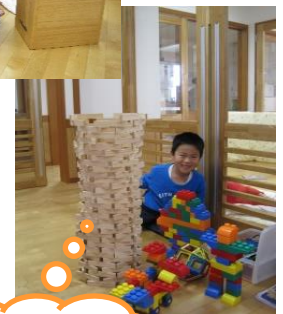
～豆知識～

はちみつ・大根・パイナップル・玉ねぎも咳や喉の痛みを和らぐ効果があります。(1歳未満の赤ちゃんはボツリヌス症を発症する恐れがあるので与えないようにしましょう。)

クリスマスの飾りを  
作ったよ☆  
次は何を作るのかな？



みんなで  
ペー  
サート  
を見たよ！  
一緒  
にお歌  
も歌  
ったね。



カブラとレゴで  
たくさん作ったよ！  
すごいでしょ？

**先月の利用状況**

1日あたり(2～8人)

鼻副鼻腔炎、咽頭扁桃炎、胃腸炎、気管支炎、溶連菌 (多い順)

	全体合計	0～3歳未満	3歳～5歳未満	5歳以上
高砂市	73人	43人	23人	7人
加古川市	19人	6人	9人	4人
その他の市	7人	1人	4人	2人
合計	99人	50人	36人	13人

病児保育室の詳しいご案内は  
こばやし小児科ホームページを  
ご覧ください♪  
(院長のブログも掲載中！)

