



令和8年3月6日
東部マドカ保育園
看護師 鈴木敦美



天気の良い日が増え日が長くなりましたね。最近ではインフルエンザBが近隣でも流行っていますね。保育園でも熱や咳、鼻水など体調を崩すお子さんが多くいます。この時期は花粉の飛散も始まり、目の症状を訴えるお子さんも増えてきます。毎日お子さんの変わった様子はないか観察し、いつもと違ったら早目に対処しましょう。

これから花粉が飛散します！

訴えの多い目の症状

- ・ 充血している
- ・ 目がゴロゴロする
- ・ 目がかゆい
- ・ 目やにがたくさん出る



このような症状の時、我慢するのは子どもにとってとても難しいことです。早く対処してあげましょう。



対処

- 流水で目を洗ってあげる。(ためた水ではなく流水で洗い流しましょう。)
- 手を洗う。(手に花粉などが付いています。)
- 目やには清浄綿、またはぬるま湯で濡らしたガーゼでやさしく目頭から目じりへ拭き取る。(目頭から目じりに向かって拭くのがポイントです。)
- かゆみを訴えているときは洗った後冷やしてあげる。(保冷剤はハンカチなどでくるんで目にあててあげましょう。)



【注意】 保冷剤、冷えピタ及び湿布は直接目にあててはいけません。

子どもの皮膚はデリケートなので、こすることですぐ目が傷ついてしまいます。アレルギー体質や皮膚が弱いお子さんは、花粉の飛散が原因の場合、繰り返すことで花粉症を発症してしまうこともあります。



長岡市の感染症情報

新潟県内警報発令中

インフルエンザ

警報基準越えの感染症

インフルエンザ

報告数の多い感染症

1. 急性呼吸器感染症
2. インフルエンザ
3. A群溶連菌咽頭炎

増加の多い感染症

1. 急性呼吸器感染症
2. RSウイルス
3. 感染性胃腸炎

暖かくなってくると忘れがちですが乾燥すると感染率が上がります。

加湿と水分補給をしましょう！



咳が出るときのおうちでのケア



○水分補給

水分をとると痰（たん）が少しの咳で出しやすくなります。少量ずつでよいのでこまめに取りましょう。白湯、水、お茶が望ましいです。

○室内の乾燥に注意する

湿度は50～60%、温度は24～25℃くらいがよいとされています。

○食事

咳はとても体力を消耗します。のどごしがよく、水分の多いものをとりましょう。

○安静にする

活発に動くと咳が悪化してしまいます。体力を回復させるためにも安静が必要です。

○楽な姿勢にする

咳込んでるときは横になるより座るとよいです。赤ちゃんはたて抱きがよいです。寝るときはバスタオルや枕などを使って上半身を高くしてあげると、呼吸しやすくなります。

仰向けより横向きの方が楽になります。



お知らせ

来月新年度から新4歳、新5歳のお子さんは尿検査があります。時期になりましたらまたお知らせいたします。

もうすぐ春ですね。体調管理をして元気に新年度を迎えたいですね。

