



ほけんだより 9月号

令和8年 9月16日
東部マドカ保育園
看護師 鈴木敦美



9月に入り朝夜が涼しくなりましたね。最近では咳をするお子さんが増えています。近隣ではコロナウイルスやインフルエンザが流行ってきているようです。季節の変わり目で寒暖差が大きくなり体調を崩しやすい時期です。早めに対処をし、長引いたり悪化するのを防ぎましょう。

咳をするとしぶきが**2～3メートル**飛ぶといわれています。

くしゃみはしぶきが約**5メートル**飛ぶそうです。そのため

集団生活では咳の風邪はあっという間に広がってしまいます。



マスクは一つの対策ですが、子どもはマスクを正しく装着し続けることは難しいです。

咳が長引くと体力を消耗し、咳をするほど悪化し症状が治りにくくなります。

早く治するには、安静にして咳をしない時間を作ることが必要です。RSウイルスに限らず下記のような咳が出る場合は熱がなくてもお迎えをお願いしております。

- ・ 休みなく咳をしている
- ・ 咳がひどくて食べられない
- ・ 咳がひどくて遊べない
- ・ 咳がひどくてお昼寝ができない



この場合、次の日はご家庭等で安静にして様子を見ていただきたいと思います。ご理解とご協力をお願いいたします。

咳や鼻水が続くときは、中耳炎や副鼻腔炎になっていることがあります。

子どもは風邪が長引くと体の構造上中耳炎や副鼻腔炎になりやすいです。



いつまでも咳や鼻水が治らない(1週間から10日以上)
黄緑色の鼻水が何日も続いている
耳を触ってばかりいる

ひとつでもあてはまるときは**耳鼻咽喉科**を受診してみましょう。
耳鼻咽喉科は0歳から受診できます。



長岡市の感染症情報

新潟日報新潟県感染症情報9月10日更新（8月31日～9月6日まで）

警報基準越えの感染症

手足口病

報告数の多い感染症

1. 急性呼吸器感染症
2. 新型コロナウイルス
3. RSウイルス

増加している感染症

1. 急性呼吸器感染症
2. RSウイルス
3. マイコプラズマ肺炎

咳が主症状の風邪ウイルスが流行っていますね。

咳が出る時のおうちでのケア

○ 水分補給

のどが乾燥していると、刺激になって咳が出やすくなります。また、水分をとると痰（たん）が少しの咳で出やすくなります。少量ずつでよいのでこまめに取りましょう。

○ 室内の乾燥に注意する

湿度は50～60%、温度は20～25℃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しょう。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、呼吸がしやすくなります。

仰向けより横向きの方が楽になります。



いろんな風邪が流行っていますが、風邪に負けず秋を楽しみたいです。

