



# すくすく通信

2022年12月号  
子育て世代包括支援センター  
子育て支援室



今年も残すところあと1か月となり、寒さも日に日に増してきました。また、空気も乾燥し色々な病気が流行する季節です。今月はすくすくパオーンルームの助産師・保健師に、子どもが病気になったら、どんなことに気を付けるとよいかを聞いてみました！是非参考にしてください。



腹痛や嘔吐があった場合は、無理に食べさせる必要はありません。もし食べたそうにしていたら消化の良いものを与えるとよいです。柔らかく煮たうどんやおかゆ、野菜スープなどが消化に良くおすすめです。

肌や唇が乾燥していたり、皮膚に弾力がなくなる、おしっこの色が濃く量が少ない時は、水分が足りていない可能性があります。少量ずつこまめに(15分から30分おき)常温の水分を補給しましょう。



熱が高い場合は、脇の下や太ももの付け根、首のあたりを冷やすと良いと言われてますが、動いてうまく冷やせない場合は、おでこに冷たいタオルや氷枕を使ってあげれば良いです。



咳や鼻水が出ているときは、室内を加湿し、鼻かみは片方ずつゆっくりかむようにしましょう。強くいっぺんにかむと、中耳炎の原因になることもあります。鼻がかめない子は、耳鼻科で吸い取ってもらいましょう。

意識がない、呼吸が苦しそう、唇が紫になっている(チアノーゼ)、けいれんを起こしている、顔色が明らかに悪いなどの症状がある場合は、すぐに119番してください。

