

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすくなる時期、規則正しい食生活と、ゆっくり睡眠をとるなどして体調を整えましょう。早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活を取り戻しましょう。

百日ぜきにかかる

百日ぜきは6か月未満の乳児でもかかり、小さい子ほど症状が重くなるので注意が必要です。「百日」というだけに、回復まで時間がかかる病気。せきが長引いて気になるときは受診しましょう。

症状

- 1 始めはかぜと同じような鼻水、くしゃみ、せきが出る
- 2 1～2週間たつと「コンコン」と激しくせき込む
- 3 息を吸うと「ヒューヒュー」という特有の音が出る

2歳未満は要注意！RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38～39℃
の高熱

ゼイゼイとい
う呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事を取りましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

防災意識を高めましょう

9月1日は、防災の日。過去の震災を教訓に、いざというときの対応を普段から考えておきましょう。子育て中のご家庭では、高い所に物を置いていないか、たんすなどが倒れないように固定してあるかなどを、子どもの目線に立って確認してみましょう。

また、紙おむつや粉ミルク、ベビー用飲料水など、非常時に必要な子ども用の物を定期的に確認できるよう、カレンダーなどでチェックするのも良いですね。

9月9日は求急の日

救急用品の点検を

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 滅菌ガーゼ | ☐ 三角巾 | ☐ 包帯 |
| ☐ ばんそうこう | ☐ 脱脂綿 | ☐ 綿棒 |
| ☐ はさみ | ☐ 体温計 | ☐ とげ抜き |
| ☐ ピンセット | ☐ 熱冷ましシート | |
| ☐ ポリ袋 | ☐ ポケットティッシュ | |
| ☐ 消毒薬、外傷用薬品 など | | |

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。