



ハグルーム通信

第22号

平成26年10月



いつもハグルームをご利用頂きありがとうございます。徐々に涼しくなり秋めいてきましたね。今年较去年に比べると夏風邪が少なく、去年は口の中が痛くてよだれが多く出る子がたくさんいて、あっちこっちと床拭きしていましたが、今年は少なかったです。

これからどんどんと寒くなり、胃腸炎やインフルエンザも流行し始めるので、スタッフもインフルエンザの予防接種をして、(毎年インフルエンザの予防接種をしているのにもかかわらず、今年の初めにスタッフの過半数がインフルエンザに感染しました・・・) 秋・冬を乗り切ります!!



子どもの咳・鼻水が治らない・・・



なかなか、咳と鼻水が改善されず、長い間ハグルームで過ごすお子さんが増えてきています。理由として・・・

☆免疫が未熟で感染しやすい

治りかけては新しい風邪をすぐにもらってしまう

☆気道粘膜が未熟で修復に時間がかかる

ばい菌が消えた後も荒れているため咳・鼻水が残る

☆鼻がかめず鼻腔が狭いため詰まりやすい

喉の奥に鼻水が垂れて咳込む

☆咳込んで吐きやすい。痰を出しづらい。

胃と食道の間の弁が緩いため、食事中や食後にむせて吐く事が多い

咳の出るタイミングによって 診断の目安になることもあるよ!



☆寝ている時に出る咳の場合・・・

布団に入り、体が温まった時に出る咳は風邪や鼻炎によるものだと考えられます。その上、鼻水が多くて鼻づまりを起こしたり、鼻水や痰が喉に垂れ込んで咳が出ることがあります。一見寝ている様でも、子どもがイビキをかいて寝ている時はほとんど熟睡してないという話もあります。

☆起床後だけ咳が出る場合・・・

就寝中は呼吸が浅くなり痰が溜まりやすくなります。その為、明け方の眠りが浅い時や起床後に動いた時に深く呼吸をすると、痰を出そうと咳が出ます。

また気管支喘息とアレルギー鼻炎を持っている場合は、明け方に咳や喘鳴(ゼイゼイなど)が出ることがあります。特に寒い時期や花粉症の時期に目立ちます。

☆日中、ずっと咳が出ている場合・・・

日中、ずっと咳が出ている場合は気管支炎を疑います。子どもは大人に比べて呼吸の回数が多いです。そのため空気の入りが多い分刺激を受ける回数も増えるため、気管支に炎症がある可能性があります。

☆日中だけ咳が出て夜になると止まる場合・・・

心因性の咳の可能性がありますので、気になる場合は受診をお勧めします。

☆いつまでも咳が続く場合は・・・

数か月咳が続く場合は、百日咳を疑います。三種(四種)混合を接種していても感染する可能性もあります。

少しでも症状を和らげてあげるには・・・

① できたら鼻水を吸引してあげましょう。

今は市販の吸引器も販売されていますね。3歳にくらいになると鼻をかめる子もいます。

鼻をかむ練習としては大人が見本となって自分の鼻にティッシュを入れ飛ばす・・・そしてお子さんにもティッシュを入れて飛ばしてもらおう・・・と、何とも下品でふざけたやり方ですが、鼻をかめないお子さんに「フンして!」と言っても「フン」と口で言うだけ(笑)。このやり方だと鼻から空気を出すという感覚が解り、鼻をかめるようになってきます。

※常識の範囲内で鼻にティッシュを入れてくださいね☆

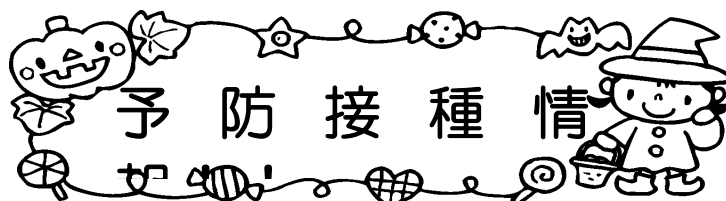
※鼻をかむ時は片方の鼻の孔は塞いで下さいね☆

② 水分をこまめにあげましょう。

水分を摂ることで痰の粘調が和らぎ、溜まっている痰が出やすくなります。

③ 空気が乾燥していたら加湿しましょう

これから乾燥の時期になってきます。鼻が詰まっていると口呼吸になり、空気が乾燥すると余計に喉が渴き、咳が増えてきます。



① 10月よりみずぼうそうの予防接種が無料になります。

※ただし、全員2回接種が無料になるわけではございません。詳しくはいなみ小児科、もしくは世田谷区にお問い合わせください。

② インフルエンザの予防接種が始まります。

保護者の方もできるだけ接種しましょう。もし、罹患しても軽症で済みますよ☆

遊びの広場



ハグルーム内では、絵本コーナーや高速道路コーナー、また安静室をプラレール専用のお部屋にしたり・・・と子どもたちがそれぞれ好きな場所で遊べるように環境を設定していますが、中でも人気の高いのがおままごとコーナーです。1歳児から6歳児まで幅広く遊べますが、ハグルームでは普段の生活と近い環境設定を重視しています。例えば、食器が置いてある場所にはスポンジや布巾を用意し、1歳児でもお皿を洗ったり拭いたり日常の動作を真似しながら遊ぶ姿が見られます。また、少し大きな子どもには「トング」を用意し、食材を挟んだり、バーベキュー用の網の上で食材をひっくり返すことも楽しめます。こうした遊びの中で、初めはトングを上手く使いこなせなくても帰る頃にはひっくり返せるようになったり、作った食べ物をお友達にあげることでコミュニケーションをはか

ったり、エプロンをつけて「お母さん」になると子ども役のお友達のお世話をテキパキしたり・・・と、様々な成長を見せてくれます。子ども達が「今日、お母さん・お父さんがお弁当作ってくれたんだ」と嬉しそうに話しながら作ってくれるお弁当はとっても美味しそうですよ(*^_^*)

丸いコッペパンのような物や、形が自由に変わる棒状のもの(写真ではドーナツになってます)など、何にでも見立てられる布製の食材でBBQを楽しんでいます♪

