



こんにちは！

～寒暖差にご注意を～

朝晩の冷え込みが強くなり、1日の気温差が大きくなります。子供は、体温調節機能が未熟なため、寒暖差の影響を受けやすく、**咳・鼻水・発熱**などの風邪症状がみられることがあります。「熱がなくてもいつもと違う」は大事なサインです。小さな変化を見逃さないようにしましょう。

秋に流行しやすい感染症

インフルエンザ(高熱・咳・倦怠感)

感染性胃腸炎(嘔吐・下痢・腹痛)

RSウイルス(咳・鼻水・発熱)

症状がみられる時は早めに医療機関を受診しましょう

ぜひ **彩りの杜** をご利用ください

□朝、熱は下がったけどまだすっきりしない…

□仕事を休めない

□冠婚葬祭があって看病に専念できない

お困りのときに、**彩りの杜「病児・病後児保育室」**をご利用ください。

わからないことがありましたら、お気軽にお問合せください。

●利用者様の声●

丁寧な保育ありがとうございました。
とても楽しかったと言っています。

いつも助かっております。
おかげさまでとても元気になりました。

嬉しい、温かいお声をたくさんいただいています。
これからも安心してご利用いただける環境づくりに努めます。

鼻水でていませんか？どんな鼻水？

▶透明でサラサラの水っぽい鼻水

原因:アレルギー性鼻炎、風邪のひき始め、花粉症
・体内に侵入した異物を洗い流そうとしている

▶白く濁った鼻水

原因:風邪の中期～回復期
・風邪のピークや治りかけの時期によくみられます

▶黄色・緑のドロツとした粘り気のある鼻水

原因:風邪の回復期、副鼻腔炎(蓄膿症)
・ウイルスや細菌と戦った結果、鼻水に色がつきます
長く続く場合や、発熱・頭痛・顔面圧迫感がある場合は**副鼻腔炎**に発展している可能性があるため、耳鼻咽喉科に相談することをおすすめします

鼻水やティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻をふいたら、**鼻の下に保湿剤**を塗りましょう。

鼻がつまると…

□呼吸になり、呼吸がしにくかったり、食べたり飲んだりしにくくなります。

一口量を少なめに、ゆっくり食事を取りましょう。

また、強く鼻をかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、**中耳炎**の原因にもなります。

普段から鼻水は「**片方ずつ、優しく**」かむように伝えましょう