



lyocity

5月号



こんな病気に注意！

RSウイルス感染症

アデノウイルス・気管支炎

発熱・嘔吐

など



# ほけんだより

令和8年5月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

さわやかな風が吹く、心地よい季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃かと思えます。しかし、頑張っている疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。正しい生活リズムを心がけ、健康に過ごしていきましょう。

## 便秘解消は朝が勝負！

便秘がちな子どもが増えています。便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても重要です。まずは朝ごはんをしっかりと食べること。特に穀類を多めにします。一緒にきのこや野菜がたっぷり入った具たくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。また、ゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。

病児保育室をご利用の際は、事前に今年度の登録が必要です。よろしくお願いします。

## 鼻血

鼻血が出た時は、まず子どもの衣服をゆるめてらくにさせます。鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が治まらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

鼻血が出た時に上を向かせると、血が喉に流れて吐き気をもよおす場合がありますので、頭は下に向かせましょう。



## 気管支喘息



気管支喘息（きかんしぜんそく）は、アレルギー体質が原因とされる場合がほとんどです。アレルゲンとして多いのは、ほこり、ダニ、カビ、花粉、ペットの毛やタバコの煙などです。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだ咳が出ます。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので注意しましょう。