



2月3日は節分です。「鬼は外！ 福は内！」の元気な声と一緒に、子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全ての外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



● コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてください。

粉薬

- 水で溶く場合
少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。
- 練る場合
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。
- 直接口に入れる場合
(幼児は園でこの方法で飲んでます！)
開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

どの飲ませ方をした場合も、薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

食品に混ぜる時は

- オレンジジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物に混ぜると、苦く感じる場合があります。味の濃いチョコアイスなどに混ぜると飲みやすいかもしれません。
- ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。
- 残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。
- 食品に混ぜる場合、医師、薬剤師の確認を取るようにしましょう。

