

# ナースだより

静岡市 こども園課  
TEL 054-354-2638

2017年度 6月号

梅雨を迎え、お天気が落ち着きませんね。環境の変化や、気候の変化に、子供たちの疲れもたまってきているかもしれません。休みの日は十分に休息をとるよう、心掛けましょう。

今月は、園児に多くみられる「発熱・せき・鼻水」についてお知らせします。



**発熱**・・・こどもはよく熱を出します。

体温を上げることで、体内に侵入したウイルスや細菌をやっつけようとしているのです。

## <手当て>

- ・水分補給
- ・汗をかいたらこまめに拭く・着替える
- ・寒気があれば保温、寒気がなく高熱が出ていれば、脇の下・ももの付け根を冷やす

## <観察ポイント>

- ・機嫌はよい？
- ・食欲はある？

## <こんなときは早めに受診を>

- ・ぐったりとして動かない
- ・呼吸が苦しい
- ・水分がとれない
- ・おしっこが半日以上出ない
- ・3か月未満の乳児（38.0℃以上）



**せき**・・・気道内に侵入してきた異物や分泌物を排出するために、咳が出ます。

咳は、ウイルスなどの外敵から体を守る大切な役割があります。

## <手当て>

- ・湿度・温度の調節
- ・マスクを着用する
- ・水分補給（少量ずつ）
- ・上半身を起こして背中をさするまたは抱っこ

## <観察ポイント>

- ・体温を測る
- ・コンコン（乾いた咳）？
- ・ゴホゴホ（痰が絡んだ咳）？
- ・いつ咳が出る？
- ・持続時間は？

## <こんな時は早めに受診を>

- ・ゼイゼイ・ヒューヒュー音がする
- ・呼吸が苦しい 眠れない
- ・顔色が青白い 口唇が紫色
- ・指先の色が紫色
- ・声がかすれて出ない
- ・犬の吠えるような甲高い咳
- ・異物が詰まった



**鼻水**・・・鼻に侵入したウイルスやほこりなどで、鼻の粘膜が刺激され、反応で鼻水が出ます。

## <手当て>

- ・出た鼻水をこまめに拭きとる
- ・鼻をかめる子は、片方ずつ鼻を押さえゆっくり小刻みにかむ

## <観察ポイント>

- ・元気がある？
- ・ほかに症状はない？
- ・鼻水はどんな色？

## <こんな時は受診を>

- ・風邪をひいていないのに、鼻水が長く続く  
〔水のような透明の鼻水？  
粘り気のある黄色い鼻水？〕
- ・鼻づまりで呼吸が苦しい
- ・鼻水・鼻づまりがあり、しきりに耳を触る

