



すくすくだより



第59号



2025年 10月 発行

金木犀の香りが少しずつ広がり、夕方には鈴虫やコオロギの鳴き声が、学内に響き渡ります。過ごしやすい季節ではありますが、同時に朝晩の寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。



秋の味覚には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食べ物や果物を食べて、風邪に負けない体を目指しましょう。



これからの季節は、寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなりますね。RS ウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマなど、ゼイゼイ苦しくなったり、咳が出やすくなったりする感染症の流行も本番を迎えます。咳が出る理由は様々ですが、大きくは『乾いた咳(痰の絡まない咳)』と、『湿った咳(痰絡みの咳)』の2つに分けられます。まずは、乾いた咳が出るのか、湿った咳が出るのか注目してみましょう。

次に咳が出やすい時間帯と、どれくらい続くのか、どのような状況で出やすいのかを見ていきます。受診時に医師に伝えると、診断や検査がしやすくなります。

1回の咳で、2キロカロリー消費すると言われています。そのため、咳で眠れないような日は、かなりの体力が奪われています。咳で苦しそうな時、少しでも楽になるのは、上半身を起こした体制や縦抱っこです。就寝中は、タオルや枕で調整し、頭を高くすると、鼻水や痰を無理なく飲み込めるため、咳も比較的少なくなります。また空気が乾燥していると、鼻や喉の粘膜に負担がかかってしまうので、部屋の加湿をするとともに、小まめに水分を摂り喉を潤しましょう。



すくすく日記



お子さんの中には、ご兄弟、姉妹のお子さんも、多く利用されています。

いつの間にか、お兄ちゃん、お姉ちゃんになっていて、風邪もひかなくなりますね…弟くんや妹ちゃんの付き添いできた姿を見て、びっくり…懐かしそうに、おもちゃを眺めるお兄ちゃん、お姉ちゃん…不安そうにしている弟や妹に、『おもちゃいっぱいあるから、楽しいよ💎』と、ナイスアシスト！日々、楽しくゆったりとした空間作りを心掛けています…



【お願いとお知らせ】



- * 予約は**必ず医療機関を受診**してからとなります。
- * キャンセルの場合には**7時30分**にご連絡を、お願いいたします。
- * 連絡がなく、**8時30分**を過ぎてしまうと、**お預かりできなくなります**。
- * 連絡先は、なるべく**2か所**の登録をお願いします。
- * お薬は**1回分**を持ってくるようにお願いします。
- * おしりふきの準備をお願いします。
- * 小学生のお子さんで、**見たいDVD**や**好きな本・雑誌類、宿題**などがあれば、お持ちください。



医学部

附属病院

1号館 1階



公立大学法人

福島県立医科大学

病児病後児保育所『すくすく』

外線 024-547-1717

内線 4111