

## こすくすくだより



第59号



2025年 10月 発行

金木犀の香りが少しづつ広がり、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。

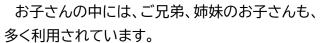
次に咳が出やすい時間帯と、どれくらい続くのか、どのような状況で出やすいのかを見て いきます。受診時に医師に伝えると、診断や検査がしやすくなります。

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





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 <u>誌類、宿題</u>などがあれば、お持ちください。





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