



木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。

朝晩の冷え込みとともに、咳や鼻水の症状が増えてきています。インフルエンザの流行も見られますので、手洗いうがいですっかり予防して、体調の変化には十分気を付けていきたいですね。



～コンコン咳がでてきたら～

東海中央病院小児科医 上野 たまき



秋から冬にかけて、気温差や乾燥により咳をするお子さんが増えてきます。風邪をひいてでてくる咳は、ウイルスや細菌を体の外に出そうとする大切な防御反応で、薬でとめないといけないものではありません。

夜間や朝方に強くなることもあります。機嫌よく過ごせて食欲があれば、数日から1週間程度で感染がおちつくとよくなるので経過をみてもよいでしょう。

ただし、ゼーゼーとした呼吸、顔色が悪い、眠れないほどの咳、咳き込んで吐いてしまって食事や水分がとれない場合は治療が必要です。

おうちでは、加湿や水分補給をさせたり、食事を飲み込みやすい物にする、おなかいっぱい食べさせずに小分けするなどして、息がしんどくならないようにしてあげましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。毎日のしあげみがきは大変ですが、虫歯を予防するためにも頑張りましょう。

11月8日 いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか?

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



上の前歯の後ろをみがくよ～



痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひょうしんしょうたいだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



絵本の紹介



14 ひきのあきまつり

森の中で、14匹の家族が秋祭りの準備をしています。

みんなで力を合わせておいしいごちそうを作ったり、楽しく遊んだり・・・

秋の素敵な1日がえがかれています。あたたかい家族の様子が伝わる心がほっこりする絵本です。



おいもをどうぞ

秋の味覚、お芋が登場するお話です。

お芋を分け合う動物たちの優しい気持ちが伝わり、読んでいると心があたたかくなるようなお話です。

