

田主丸中央病院

病児保育室 たのっしーランド

2026年5月 園だより



暦の上では立夏を迎え、日差しに初夏の気配を感じるようになりました。この時期は、季節外れの暑さによる寒暖差疲労でお熱が出るお子様も増えてきます。水分補給や衣服の調節など、細やかなケアを心がけていきましょう。

咳はなぜ出る??

子どもの咳が止まらない場合、ご家族は対応に困ってしまうと思いますが、咳が出るからといって安易に咳止めを飲ませるのは逆効果になることもあります。本来咳は異物を除去するための自然な体の防御反応です。その防御反応を止めてしまえば治療が長引くこともあります。そのため、小児科で薬を処方される時も鎮咳薬を処方されるのではなく、痰のすべりをよくする薬やのどの炎症を抑える薬、気管支を広げる薬を出されることが多いかと思えます。



夜、咳が止まらず苦しそう、眠れない時のおすすめ対処法

- 👉 **部屋の加湿** 目安湿度 40~60%
乾燥により症状が強くなるため加湿器などで加湿してあげましょう。
- 👉 **部屋を暖める** 目安温度 20~24℃
体温と室温の差により咳が強くなるため、部屋を暖めてあげてください。
- 👉 **上体を起こす** 目安 45度くらい
布団で寝る場合は頭元の布団を重ねる、ラック使用時は背もたれをを起こし上半身を高くすることで、鼻汁などの喉への流れ込みを軽減するとともに、肺が広がるので呼吸がしやすくなります。またせき込んで嘔吐した場合の誤嚥防止にも繋がります。
- 👉 **水分をこまめにとる**
呼吸がハーハーすると体の中の水分が失われます。咳の合間に少しずつ飲ませましょう。



保健だより



子どもの足は柔らかく成長途中です。合わない靴を履き続けると、転びやすさや歩き方の乱れにつながる場合があります。靴は「つま先に5~10mmの余裕」「かかとが固定される」「足の甲が留められる」ものが理想です。

家庭でのポイント： 月1回はサイズ確認をしてみてください♪



お問い合わせ

たのっしーランド

0943-72-1633 (直通)

〒839-1233 久留米市田主丸町田主丸1001-2
介護老人保健施設サンライフ聖峰内1F「たのっしーランド」