

2月3日は節分ですね。子供達も節分に向けて、お面や升の制作を楽しんでいます。みんなの中にあるウイルスや細菌が、体の外に出ていきますように！！そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

### コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守りましょう。たかが咳、されど咳！ですね。

#### おうちでのケア



加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

### 薬の飲ませ方

#### シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。

#### 粉薬

- 水で溶く場合  
少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、小皿などを使いましょう。
- 直接口に入れる場合  
開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。
- 練る場合  
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

#### 食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。薬剤師さんに相談しましょう。

アイスや汁物に混ぜる場合、残してしまうことを考慮し、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

