



## ホームケアのポイント

せきは、気管や気管支に侵入するウイルスや細菌、異物などを排除するための反応であり、苦しみのないせきは心配ありません。

あわてずに、まずお子さんの様子をよく観察することが大切です。

- 動物の鳴き声（犬の遠吠え、オットセイが鳴く）のような咳をする場合。

この場合、なるべく泣かせない様にすることが最も重要です。

昼間に比べ夜にひどくなる事が多くみられます。昼間であれば夕方遅くならないうちに早めに受診しておいた方がいいでしょう。

夜でもあやしているうちにすやすや眠ってしまう様でしたら、翌朝まで待っても大丈夫です。ただし赤ちゃんの声がかすれて聞こえなくなる程ひどければ、受診した方が無難でしょう。

- 何か食べていたり、口にくわえて遊んでいませんか？

「数分」前まで何ともなかったのに急にむせたかのように咳き込んだ場合、その後咳が長引くようなら受診した方がいいでしょう。特にピーナッツなどの豆類を食べていた場合は要注意です。

- 湿度を保つ。むせないように水分をあげる。

加湿器を使ったり、濡れタオルを干して部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルなどをあててください（ただし、窒息しないように口そのものは覆わないように注意しましょう）。

水分を少しずつこまめに飲ませて、ゆっくり大きな呼吸をするように促しましょう。

- 部屋の空気をきれいに。

ホコリ、タバコ、線香のけむりなどはせきをひどくします。空気を入れ換え常に新鮮な空気を。

- ぜんそくの薬があらかじめ用意されていれば、医師の指示通りに使う。

ぜんそくの薬は使いすぎるとドキドキしたり、吐いたりするので、医師の指示どおり使ってください。

