

## 子どもの病気とケアのポイント

### 子どもが病気になったら・・・

- ①かかりつけ医を受診しましょう。
- ②無理をさせて、学校や保育園につれて行くのはやめましょう。
  - ・体調不良時の集団保育・活動は負担になります。
  - ・周囲の子どもに感染症を広げてしまう可能性があります。
  - ・無理をさせてしまうと、回復が遅れることにもなりかねません。
- ③ゆっくりと過ごせる環境で診ることが大切です。
- ④回復しない状態で集団に戻すと、ぶりかえしまた体調が悪くなることもあります。

### 代表的な症状

#### 発熱

子どもの免疫がウイルスや細菌とたたかっていることを知らせるサインです。

#### ケアのポイント

手足が冷たければ温めて、手足が熱ければ薄着にしましょう。氷枕をしたり、大きな血管のあるわきの下などを冷やしましょう。汗をかいたら着替えを。子どもは脱水になりやすいのでこまめに水分補給を。解熱剤のアドバイスは主治医の指示に従いましょう。

#### 咳

喉や気管支の粘膜についたウイルス・細菌・埃などを体の外に出そうとして起こる反応です。

#### ケアのポイント

安静にしましょう。こまめに水分補給をしましょう。0～1歳で重症化しやすいRS感染症は、冬季に流行しやすいため注意しましょう。

#### 下痢

夏は夏風邪、秋～冬はノロウイルス、春にはロタウイルスによる胃腸炎が流行します。回復後もウイルスは便中に数週間は排泄されるので、おむつ交換・排泄後には手洗いをしっかりしましょう。

#### ケアのポイント

子どもは脱水になりやすいので、こまめに少量の水分補給をしましょう。食欲がない場合は、無理に食べさせる必要はありません。回復してきたら消化の良い物を少量ずつ開始しましょう。下痢時は、臀部がかぶれやすいので皮膚を清潔にしましょう。

### 予防接種について

日常生活の中で様々な細菌やウイルスが生存しているため、それぞれに対する抵抗力がないと病気にかかってしまいます。予防接種とはワクチンを接種して免疫(病気に対する抵抗力、抗体ともいう)を作ることにより、発病を予防したり、症状を軽くする方法です。

大切な子どもをVPD(予防接種で防げる病気)から守るためには、接種できる年齢になったらできるだけ早く受けることが重要です。体調にあわせて、主治医とスケジュールをたてましょう。