

子どもの病気とその対処法についてお話します。



●はじめに

子どもは、ちよつとしたことで体調を崩しやすいもの。いろいろな感染症にかかりながら、免疫をつけて大きくなっていきます。子どもの感染症は、年齢が低いほど重症化しやすいですが、回復も早いです。いざというときのために、子どもの病気とその対処法について、知っておくようにしましょう。

●感染症の予防

バランスのよい食事、十分な睡眠、外遊びや運動は、免疫力をつけるために大切です。予防接種により免疫をつけておくこと、家族がうがい、手洗いをし、感染症を持ち込まないように気をつけましょう。子どもでは、緑茶、紅茶を薄めてうがいをするとよいですね。コロナ流行とともに、手洗いとアルコール消毒、2歳以上ではマスク着用が推奨されています。

●病気のときの注意点

①水分を十分に摂取し、消化のよい食事にしましょう。水分は経口補水液がおすすめです、果汁で少し味付けをする

と飲みやすくなります。水やお茶ばかりでは、糖分がとれません。経口補水液が苦手な場合、スポーツドリンク、薄めたジュースでもよいでしょう。嘔気があるときは、ゴクゴク飲ませず、スプーン一杯程度を頻回に。嘔吐や下痢のときは、柑橘系の飲み物、乳製品を控えます。消化のよい食べ物として、うどん、おかゆ、味噌汁、スープ、卵、豆腐、白身魚などがあげられます。

②熱が高く、寒がっているときは、布団や衣類で保温し、暑がっているときは、薄着にします。熱のため食べられない、眠れない場合、解熱剤を使用して下さい。

③部屋の温度、湿度を適切に調節し、エアコン、扇風機の風が、直接当たらないようにしましょう。

④熱のときは入浴を控え、体を拭く程度にして、熱が下がった後モシヤワーからはじめます。

⑤水枕、額の冷却は、解熱効果はありませんが、頭痛を軽減する効果があります。嫌がらず、楽になるならやってみます。腋や股のつけ根を冷やすと熱は下がりやすく、薬局で売っている「わき

●外来を受診する目安

- ① 顔色が悪い、ぐったりしている、反応が悪い
- ② 呼吸がしんどそう
- ③ けいれんが5分以上とまらな
- ④ 嘔吐が頻回で尿が出ていない
- ⑤ 激しい腹痛、血便
- ⑥ 激しい頭痛、嘔吐
- ⑦ 外傷、熱傷、誤飲

●おわりに

保育園に入ると、頻回に熱を出して心配になりますが、徐々に強くなっていくことがほとんどです。園や学校で流行っている感染症を把握し、病気の情報や対処法を熟知しておく、心強い味方になります。かかりつけ医に相談しながら、たくましく成長していくお子様を、しっかりと見守っていきましょう。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。

こころ・チャイルド・クリニック Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	△

14:00～15:00に乳児健診、予防接種を行っています
△17:00まで 【休診日】日曜・祝日



DATA

広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS

広島バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

