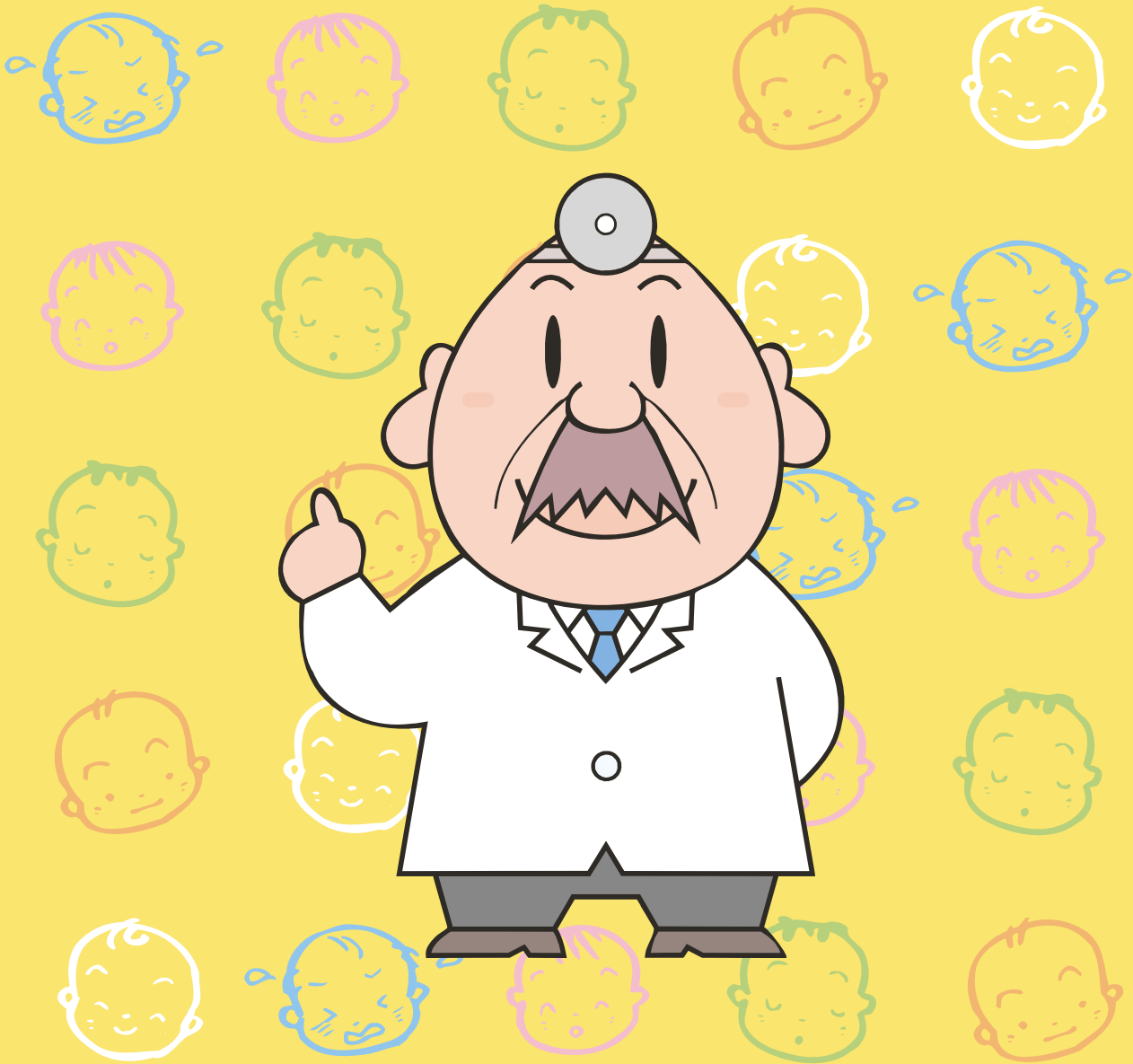




子育てホームドクター

— 子どもの急な症状には —



平成23年 3月

新見市福祉部こども課

救急車を呼ぶ時

受診の目安

応急手当て

病気がなった時

注意しよう

薬の飲ませ方

事故を防ぐ

しつけ

目次

● どんなときに救急車を呼べばいいの？…………… P1

● 受診の目安 フローチャート

- 熱が出た…………… P2
- せきが出る…………… P3
- 吐いた…………… P4
- 下痢をした…………… P5
- いつもと様子がちがう…………… P6

● 応急手当ての仕方

- 救命措置…………… P7
- やけどした…………… P7
- 誤飲した…………… P8
- 目に薬品が入った…………… P8
- 打撲した…………… P8
- 子どもがひきつけた…………… P9

● 病気になったときの手当て

- 感染症…………… P10～P13
- 呼吸器…………… P14～P15
- 消化器…………… P16～P17
- 皮膚…………… P18～P19
- 目、耳、鼻、のど、口…………… P20～P21
- 脳・神経…………… P22～P23
- その他の病気…………… P24

● 注意しよう

- 熱中症…………… P25
- 乳幼児突然死症候群…………… P25
- 便秘になってしまったとき…………… P26
- 下痢のときの水分や食事のとり方…………… P27
- 虫歯警報発令中…………… P28

● 薬の飲ませ方…………… P29～P30

● 事故を防ぎましょう

- 子どもの発達と事故例…………… P31
- ここが危ない！…………… P32～P33

● しつけについて

- しつけの基本とは？…………… P34
- いけない叱り方…………… P35
- 叱り方のコツ…………… P36
- 叱った後に…………… P37
- 子育て上手は褒め上手…………… P38

どんな時に救急車を呼べばいいの？

- ◆けいれんが止まらない、5分以上続く、繰り返す。
- ◆呼吸がきわめて困難になっている。（「せきが出る」→P3）
- ◆ひどい腹痛や頭痛がある。
- ◆意識が無い。
- ◆出血が激しく止まらない。（鼻血は「いつもと様子がちがう」→P6）



- ① 局番なしの「119」をダイヤルする。
- ② 「救急車をお願いします」と伝える。
- ③ 子どもの名前、年齢、性別、住所、電話番号、場所の目印となる建物などを伝える。
- ④ 持病がある場合は、その病名とかかりつけの医療機関を伝える。
- ⑤ 子どもの症状を伝える。

救急車を待つ間

- ① 健康保険証、母子手帳、お金を用意する。
- ② 玄関の鍵をあける。
- ③ 家族や近所の人がいれば、救急車が到着したときの誘導をお願いする。



救急車で病院に行くとき

- ① 救急救命士の指示に従う。
- ② 家を出る前に火元を確認する。
- ③ 入院せずに帰宅することもあるので靴を持って行く。
- ④ 戸締りを忘れずに！



こどもの救急ホームページ <http://kodomo-qq.jp>

ホームページを開く→「気になる症状」をクリック→あてはまる症状を選択
「救急車で病院に行く」「自家用車で病院に行く」「おうちで様子を見る」
 などの対処方法が表示されます。受診の判断の目安にしてください。

チャート取り扱い説明書

チャートで行き着いた指示の塗りつぶしの色の意味



救急車を呼ぶ！

2次・3次救急レベルの可能性あり！
 入院や集中治療が必要になる可能性が高く、
 場合によっては命に関わることもあります。



あわてなくてもよい（1次救急）レベルでしょう。
 診察時間内にかかりつけのお医者さんに診てもらいましょう。
 ※連休中なら翌日の休日診療所などを受診しておきましょう。



必ず電話相談を！

入院（2次救急）レベルの病気かもしれません。
 ※119番ではなく、かかりつけ医か2次救急
 輪番病院か#8000番へ



病気ではない。
 心配ない状態でしょう。

子どもの急な病気・けがなどで受診を悩んだら

小児救急電話相談 **#8000**

小児科医師・看護師などから子どもの症状に応じた適切な
 対処の仕方や、受診する病院等のアドバイスを受けられます。

相談時間 月～金 19:00～23:00
 土曜日 18:00～23:00
 日・祝 18:00～23:00

※電話が混み合っつながりにくい場合が予想されますが、あらかじめご了承ください。
 ※電話がつながったら、あわてずゆっくりと、お子さまの症状、年齢、お住まいの市町村などをお話ください。
 ※誤飲に関するご相談は「中毒110番」をご利用ください。（P8参照）

◆ダイヤル回線・IP電話からは ☎(086)272-9939

せきが出る

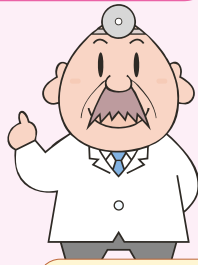
のどや呼吸器の炎症のほか防御反応として出ることもある。

特徴的なせきの音で病気が分かることがあるので、まずはどんなせきが出ているのか確認しましょう。

電話相談のときに本人の呼吸音を電話に近づけて相談相手に聞いてもらうといいでしょう。

せきはのどや呼吸器が炎症を起こしたときだけでなく、異物やほこりを吸い込んだとき、気温の変化が大きいとき、呼吸器の粘膜から出た分泌物をのどから外に出そうとしたときにも出ます。

せきは気道にたまった分泌物や異物を体内に入れずに押し出し、呼吸機能を正常に保つための防御反応なのです。気温が下がったときに出るコンコンというせきや、おっぱいやミルクを飲んだあとにするゼロゼロ音は、赤ちゃんによく見られるものなので心配いりません。



✓ 医師に伝えること

- ・何かを詰まらせてはいないか
- ・特徴的な音のせきが出ているか
- ・発熱、鼻水など、せき以外の症状があるか
- ・機嫌が悪くなったり、食事の量は減っていないか
- ・睡眠はとれているか
- ・アレルギー体質はどうか

パニックになっては（もちろんのんびりしすぎても）いけません。まずはあなた（パパ・ママ）が落ち着いてください。（芝居でも）冷静な親を見ると、お子さんは安心します。説明しにくい時は電話口に子どもさんを近づけ、せきや呼吸の音を聞いてもらうか、携帯動画で記録！

小児救急電話相談

「#8000」を活用しましょう。（P1 参照）

せきが続けている

ぐったりし、会話もまともに出来ない。唇やつめが紫色になる。（チアノーゼ）

せきや喘鳴で横になれない、眠れない、せき込んで何度も吐く。夜中に犬かオットセイみたいなきき込みがさらに悪化し、普段の呼吸でさえヒューヒューゼーゼーと鳴り、肩で息をしたり、首の根元がペコペコへこむ呼吸（⇒息を吸う時にしんどのいのか、吐く時にしんどのいのか？ 口唇チアノーゼがあるか？などを観察する。）

せきは軽く、眠れる。

救急車を呼び！（P1）
本人の呼吸が楽になる姿勢（上半身を起す）にして

至急受診を要する。
即電話相談し、家での対処法を聞き、救急車要請が必要かも聞く。

かかりつけの医院を受診
（連休以外）翌日受診
（連休・休日なら）

救急車を呼び！（P1）
せきで異物が出なければ逆さにして背中を殴打！

電話相談して出来るだけ早く受診（誤飲の可能性の有無も話すこと。）

かかりつけの医院を受診
（連休以外）翌日受診
（連休・休日なら）

すぐにもおさまるような病的なものはないので様子を見る。

急にせき込む

ひどくせき込み、呼吸困難を起している。直前に口にしてた豆類や玩具等が詰まった可能性が高くチアノーゼが出て泣くことも会話も出来ない。大きな子は自分の口や首に手を伸ばす仕草をする。

せき込んで吐く、ヒューヒューゼーゼーと響く呼吸をしているが眠れる。（横になれる。）
◎症状は軽症でも直前まで口の周りに持っていたおもちゃや食べ物なくなっていないかを確認！

発熱や鼻水などの症状がある。（P2発熱チャートも参考に）のどが腫れている。または痛みがある様子。

ほかに症状がなく、治まれば元気になっている。気温が下がったときにコンコンというせきが出る。授乳後、たんがからんだようなゼロゼロ音がする。

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。

ホームケア

★室内は換気、掃除をこまめにして清潔に。湿度を高めに保ちましょう。上体を高くして寝かせましょう。せき込んだときは起こすか、抱っこして背中をさすってあげましょう。飲物でのどを湿らせてあげると苦しさが和らぎます。

急病時の問い合わせ先

★かかりつけ医、休日診療所などの電話番号を記入しておきましょう。

.....

.....

.....

吐いた

赤ちゃんは少しの刺激で吐くことがよくあります。

赤ちゃんの胃は大人のように曲がった形ではなく、細長い筒のような形をしているため、大人より吐きやすいもの。また、胃の入り口である噴門の筋肉が未熟なため、ちょっとした刺激で吐いてしまうことがあります。授乳後に口の端からおっぱいやミルクをダラダラと吐く（いつ乳）ことがあります。元気があり、体重が順調に増えていけば心配ありません。また、げっぷとともにおっぱいやミルクを吐いてしまったり、せき込んで食べたものをもどすのはよくあることです。吐いた量が少なく、機嫌がよくてほかに症状がなければ心配いらないでしょう。



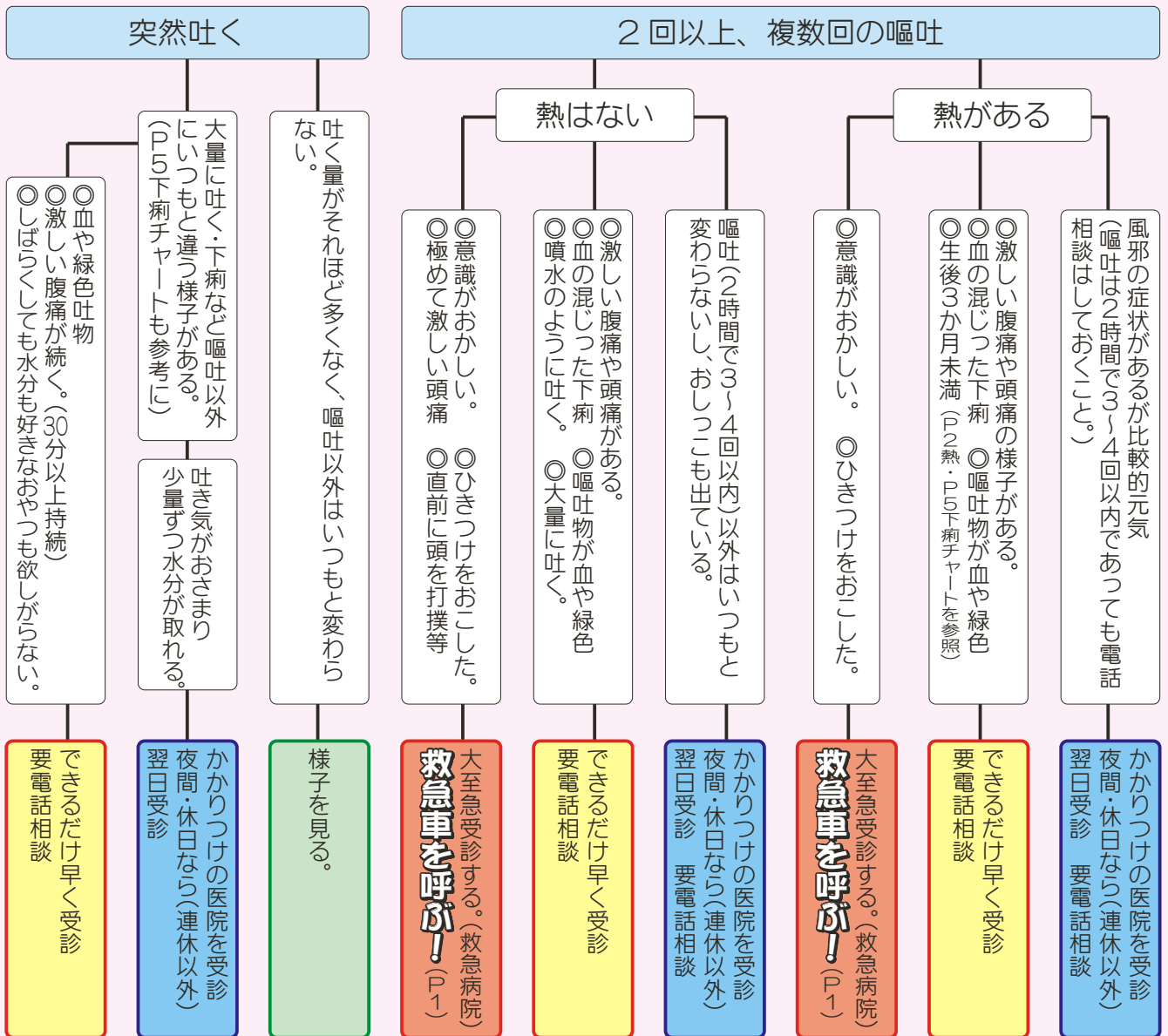
✓ 医師に伝えること

- ・吐いた回数
- ・吐いたものの内容
- ・どんな状態で吐いたか（げっぷと一緒に吐くなど）
- ・発熱や下痢など
- ・嘔吐以外の症状について

1回吐いたら1～2時間ほどは飲んだり食べたりせずにお腹を休めて！発熱＋頭痛＋嘔吐の3つがそろえば『髄膜炎』の可能性あり！要注意！緑色そして血性の嘔吐にも注意！お子さんはパパ・ママに怒られたり、けがの痛みなどのストレスや不安が原因で嘔吐することもあります。

小児救急電話相談

「#8000」を活用しましょう。（P1 参照）



全てのチャートはあくまでも目安です。症状は人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。

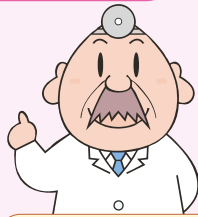
ホームケア

- ★赤ちゃんの好きなものを飲ませる。脱水症にならないよう、嫌がらなければ少しずつこまめに水分を補給してあげましょう。
- ★顔、体、衣類、寝具も清潔に 口のまわり、あごや耳の中など吐いたものが流れ込んでいるときがあります。湿らせたガーゼでそっとふき取ります。
- ★吐き気が続くときは、やさしくだっこ だっここのときは赤ちゃんが吐くことも考えて、お母さんは肩から胸にタオルを当てておくようにします。寝かせるときは上体を高くして顔を横にして。

下痢をした

赤ちゃんは下痢をしやすく、うんちの色はさまざまです。

少しくらい緩めのうんちでも、元気で食欲があれば問題ないでしょう。うんちの状態や排泄の回数は個人差があるので、普段から様子をよく観察して。風邪などの全身の病気の一症状として下痢をすることもあります。下痢以外の症状がないか確認を。下痢の時はおしりがかぶれやすいので気をつけましょう。赤ちゃんのうんちの色はおっぱい、ミルク、離乳食のメニューや月齢などによりさまざま。茶・黄・緑色のうんちは病気ではありません。赤・白・黒色のうんちは病気の可能性があるため注意しましょう。



✓ 医師に伝えること

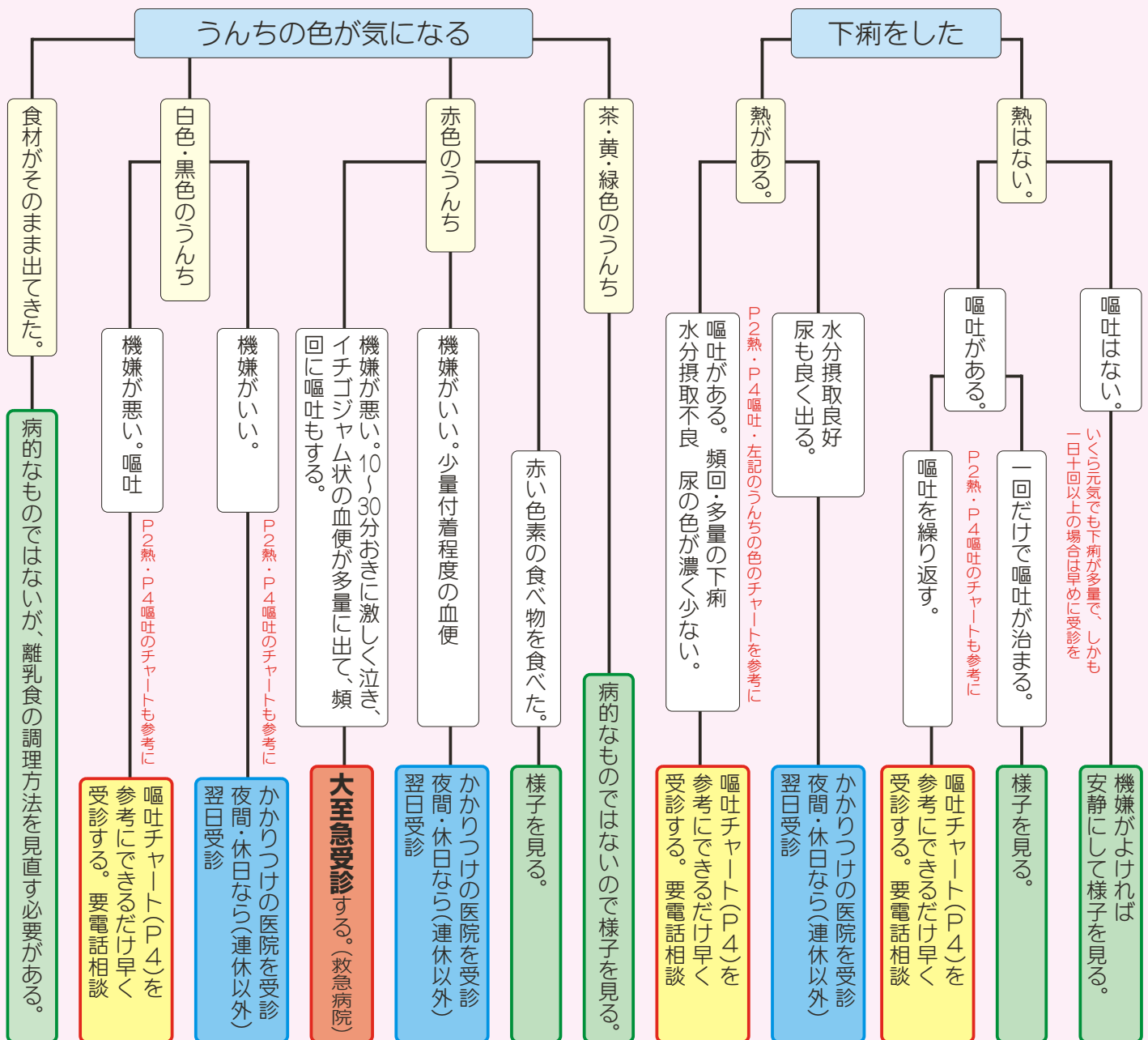
- ・ 排便回数
- ・ 便の性状（色や硬さ）
- ・ 最近、飲んだもの、食べたものについて
- ・ 発熱や嘔吐など、他の症状について
- ・ おしっこの回数や量・色

家族や友人に伝染することがありますので、便や吐物の処理や手洗いをしっかりしましょう。受診時には便の入ったオムツをビニール袋に厳重に包んで病院へ持参しましょう。新鮮なうちに携帯写真に撮っておくこと。

小児救急電話相談

「#8000」を活用しましょう。（P1 参照）

医師の目安



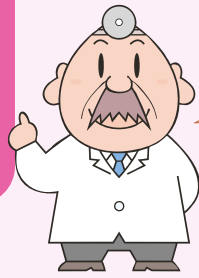
全てのチャートはあくまでも目安です。症状は人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。

ホームケア

★脱水症状にならないように、水分を補給しましょう。

食事は消化の良いおかゆなどを与えます。オムツかぶれをするのでガーゼやタオルでおしりを拭きましょう。時には、シャワーでおしりだけを洗ったり、洗面器にお湯を入れて下半身だけ入浴させ、よく乾かしてからベビーオイルをつけオムツを当てましょう。

いつもと 様子がちがう

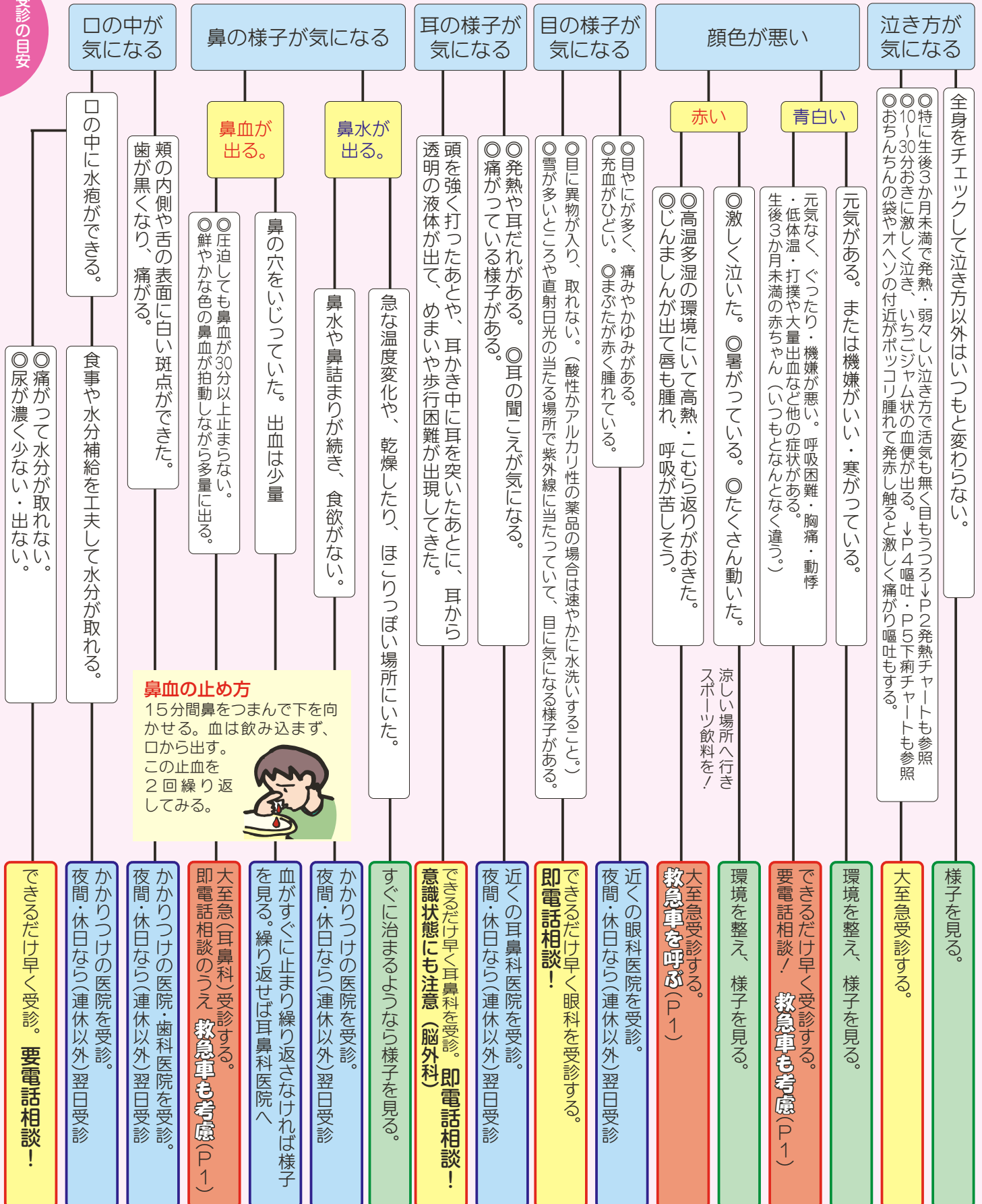


赤ちゃんは、体温・ご機嫌・活気・飲みっぷり・眼力（周りのものに興味をもっているか？）これらの状態が良ければほとんど問題ありませんが、特に3～6か月未満の児の場合は早め早めに電話相談するほうがより安心です。

小児救急電話相談

「#8000」を活用
しましょう。（P1 参照）

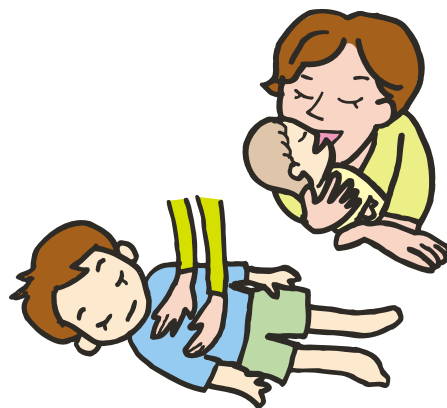
赤ちゃんの目や



応急手当の仕方

救命処置

- ① まず意識や呼吸があるかどうかを確認めます。
→大声で泣くようなら、意識も呼吸もあるのでひと安心、
安静に寝かせて様子を見ます。
→耳で名前を呼び、反応がなければ、意識がないと判断します。
- ② 意識がなければすぐに気道を確保し、救急車を呼ぶ。
※子どもが8歳未満で、かつ救助者が1人の場合は1分間手当てを
を行い、その後救急車を呼ぶ。
- ③ 救急車が来るまでに応急処置をする。
- ④ 呼吸していなければ、2回息を吹き込む。
- ⑤ 反応がない場合は、人工呼吸と心臓マッサージを組み合わせた心
肺蘇生法を行う。



応急手当

	気道の確保のしかた	人工呼吸のやり方	心臓マッサージのやり方
乳 児	上あごを引き上げる。	口と鼻をおとなの口でおおっ て息を吹き込む。(熱いもの をさますような弱い息で、1 分間に20回の割合で)	薬指と中指の2本の指で胸骨の下半分 を胸の厚さが約1/3沈む深さで、1分 間に100回の早さで押す。
幼 児	首を持ち上げてそらせる。	鼻をつまんで口に息を吹き込 む。(1分間に約20回の割 合で行う。)	手のひらで胸骨の下半分を、胸の厚さ が約1/3沈む深さで、1分間に約 100回の早さでリズムカルに押す。

やけどした

- ① やけどをしたときは、どんな原因であっても最低20～30分は水で
冷やし続けます。冷やす時間は長いほどよいと言われます。
手足 : 水道の水を出したままにして冷やします。
(直接やけどの部位にあたらないように)
顔 : 洗面器などの水につけたり、水を入れたビニール袋などを
あてて冷やしましょう。
体(広い範囲) : 水を入れた浴槽などに全身を入れて冷やしましょう。
- ② 衣服の上から熱湯を浴びたようなときは、脱がさずにそのまま冷やします。
先に脱がそうとすると、衣服にこもっている熱湯で、やけどの範囲を広げ
てしまいます。無理に脱がせないようにしましょう。
- ③ 衣服は冷やしながら脱がせますが、水ぶくれを破ってしまいそうな時や脱がせにくい時は、惜しまずに
はさみで衣服を切り裂きましょう。
- ④ 冷やした後は、タオル、バスタオルなどのやけどの範囲に見合った清潔な布で包みます。
この場合、包帯などできつくしばってはいけません。包んだ布の合わせ目を洗濯バサミなどではさんで、
ふんわりと包むことが大切です。包むだけでかなり痛みが和らぐものです。



誤 飲

「吐かせてよいもの」と「いけないもの」があるので注意しましょう。

☆吐かせてはいけないもの

- ① 揮発性の強いもの・・・ベンジン、シンナー、灯油、除光液、マニキュア
- ② 酸アルカリの強いもの・・・漂白剤、トイレ用洗剤、カビ取り剤
- ③ とがった固形物や電池



☆吐かせるべきもの

- ① たばこは水やジュース等に溶けたもの（少量でも危険）
- ② 香水、しょうのう、ナフタリン、防虫剤

品 目	水か牛乳を飲ませる	吐かせる	その後の措置
たばこ（2cm以上は危険）	×	○	すぐに病院へ
灰皿の水	×	○	すぐに病院へ
漂白剤	○	×	すぐに病院へ
トイレ用洗剤	○	×	すぐに病院へ
ボタン電池	×	×	すぐに病院へ
マニキュア、除光液	×	×	すぐに病院へ
農薬、殺虫剤	×	×	すぐに病院へ
ベンジン、シンナー、灯油	×	×	すぐに病院へ
ガラスの破片、針	×	×	すぐに病院へ
香水、ヘアトニック	○	○	病院へ
ナフタリン	牛乳は×	○	病院へ
消臭剤	○	○	病院へ

異物を 飲み込んだ とき

○ = してよい
× = してはいけない

こんなときは すぐ受診を!!

- 嘔吐、頻脈、顔面蒼白がおきたとき
- ※ 飲んだものの容器や説明書を持参しましょう。

吐かせ方

吐かせるときは水や、牛乳を飲ませます。
（牛乳を飲ませてはいけないもの・・・しょうのう、ナフタリン、防虫剤）
口に指を入れ、舌の奥を広げるように押しと吐きやすくなります。

目に薬品が入った

パーマ液や染毛液、アルカリ性トイレ洗浄剤などの化学薬品が目に入った場合、失明に至る恐れがあります。

- ① 健側の眼を上にして10分以上、患側の眼をゆるい流水で洗う。
- ② 大きめのガーゼで覆い病院受診または、救急車を呼ぶ。



打撲した

☆頭を打った

- ・ すぐ泣いた・たんこぶ程度（48時間観察）

こんなときはすぐ受診を!!

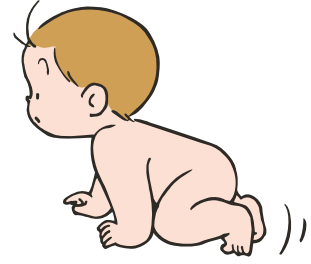
- ・ いつもと様子が違う。
- ・ 意識がおかしい。
- ・ 何回も吐く。
- ・ 出血が多い。
- ・ 耳から出血する。
- ・ 手足を動かさない。

- ・ 骨折脱臼と思われるとき
座布団などでくるみ、医師のところへ連れて行く。やたらに動かさないようにしましょう。
- ・ すり傷
水道水でよく洗い、清潔にして、その後に消毒薬を塗っておきましょう。

子どもがひきつけた

※ ひきつけは突然に起こります。ひきつけを起こすと目をつりあげたり、手足をつっぱったり顔色が青くなったりして意識がなくなることが多く、周りの人はあわててしまいます。

※ しかし、ひきつけただけで命に関わったり後遺症を残すことはまずありません。
たいていは5分以内に治まります。



※ あわてずに次の事をしましょう。

- ① 服のボタンをはずし楽な姿勢をとらせましょう。
- ② 吐いた物が気管に入ると、息がつまったり、肺炎を起こすので顔を横に向けましょう。
- ③ ひきつけを起こしているときに刺激を与えるとひきつけが長引くことがあります。ゆさぶったり、たたいたり大声で名前を呼んだりしないで静かに休ませましょう。
- ④ 舌をかむことはまずありません。割り箸などは、かませないでください。
- ⑤ 病院に行ったとき、どのようなひきつけであったか、どのくらい続いたか説明できるようによく観察しておいてください。

☆ 次のような場合は、すぐ病院に行きましょう。

- ① 5分以上たってもひきつけが止まらないとき
 - ② ひきつけたあとたいていは眠りますが、なかなか目を覚まさないポーとして意識の状態がおかしいとき
 - ③ 片方の手足の動きがおかしいなど、体の一部に麻痺があるとき
また、激しい頭痛のあるとき
 - ④ 1回のひきつけの時間は5分以内だが何回もくりかえすとき
- ★ ひきつけが終わり、しばらく眠ったあと、発熱のみの他に何も異常がないときで診療時間以外のときは、翌日病院を受診しましょう。



病気になったときの手当て

感染症の手当てについて

はしか（麻疹）

かぜの症状、高い熱とともに発疹が出る、感染力の強い、とても重い病気です。

どんな症状？

はしかの子どもと接触するとだいたい10日後くらいから症状が現れます。最初3～4日間は、せき、鼻汁、目やにと共に38℃前後の熱で、一時おさまりかけたかと思うとまた39～40℃の高熱とともに発疹がでてきます。高熱は3～4日で解熱し、次第に発疹も消えます。しばらく色素沈着が残ります。

どんな病気

麻疹ウイルスの空気感染によって起こる感染症です。症状が強く、合併症を起こす確率も高い、とても重い病気です。1度かかると強い免疫ができます。母親が免疫をもっていれば、子どもも生後6か月くらいまではその免疫によって守られます。

手当て

はしかに直接効く薬はないので、症状をやわらげる対症療法が中心です。予防接種を受けていない子どもが、はしかの患者と接触した場合、2～3日以内にガンマグロブリンの注射をすれば、一時的に予防したり、かかっても軽くすませることができます。ガンマグロブリンによる免疫は数か月で消えてしま

いますので、3～6か月たってから、必ず、予防接種を受けてください。

合併症

主な合併症としては、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎があります。患者100人中、中耳炎は7～9人、肺炎は1～6人に合併します。1千人に2人の割合で脳炎、約5万例に1例の割合で亜急性硬化性全脳炎（SSPE）という慢性に経過する脳炎が発生します。予防接種を受けると、これらの重い合併症はほとんどみられません。必ず予防接種を受けましょう。

予防接種

はしか、風しんを予防する混合生ワクチンです。1歳から2歳になるまでの1年間に1回、小学校入学前の1年間に1回の計2回予防接種を受けます。1歳になったらできるだけ早く1期の接種を受けましょう。



水ぼうそう（水痘）

感染力が強く水をもった赤い発疹が全身に出る。

どんな症状？

熱と同時に胸やおなか、頭などに発疹が出ます。熱は出ないこともあります。

発疹ははじめ小さい赤い斑点ですが、間もなく盛り上がって水ぶくれになり、4～5日もすると乾いて黒いかさぶたになります。目の結膜、口の中、外陰部、頭皮にも次から次と新しい水ぶくれができます。

水ぶくれの中にウイルスがいるので、その液にさわるとうつりますが、水ぶくれがすべてかさぶたになれば人にはうつりません。

どんな病気

はしかと同じくらい強い感染力をもったウイルス性の発疹の出る病気です。約2週間の潜伏期ののちに発病します。水痘ウイルスと帯状疱疹ウイルスは

同じものなので、免疫のない子どもの場合、帯状疱疹の人と接触しても水ぼうそうになります。

手当て

症状によって抗ウイルス薬を内服することがあります。かゆがって引っかくと二次感染することもあるので、そのようなときは塗り薬を処方してもらい、爪を短く切つてなるべくかきくずさないようにさせます。

予防接種

水ぼうそうを予防する生ワクチンです。（任意接種・1歳以降）



おたふくかぜ

耳の下（耳下腺）が腫れて痛くなる。

どんな症状？

耳の下にある唾液をつくる耳下腺が腫れて、顔がおたふくのようになるところからこの名前が付いています。両側同時に腫れはじめたり、左右が1～3日ずれたり、また片方だけのこともまれにあり、約1週間続きます。

熱は出たり出なかったり、口をあけたりものをかむときに痛がって泣いたりします。

どんな病気

おたふくかぜにかかっている人との接触（ウイルスの飛沫感染）によってかかります。2～3週間の潜伏期ののち、耳から顎にかけての部分が腫れてきます。1度かかると終生免疫ができます。免疫をもった母親から生まれた子どもは生後6か月ころまではかかりません。



手当て

特効薬はなく、対処療法をしますが、腫れがひどくて痛むときは冷湿布をすると多少は楽になるようです。

合併症

おたふくかぜで心配なのは、髄膜炎を起こすことです。頭痛が強く、何度も吐くときは、もう一度診察を受けましょう。

予防接種

おたふく風邪を予防する生ワクチンです。（任意接種・1歳以降）

風しん（風疹）

軽い熱とともに赤くて小さな発疹が出る。

どんな症状？

軽いかぜ症状ではじまり、発疹、発熱、顔、首から発疹が出はじめ全身に広がります。耳の後ろや後頭部のリンパ節が腫れ、痛みをともなうこともあります。熱は子どもの場合はあまりでなくて、出てもしせい38℃台です。

発疹は1～2日で放射状に手足の先まで広がり、3日ほどですべて消えます。はしかのように色素沈着を残すことはありません。

どんな病気

風しんウイルスの飛沫感染によってうつり、潜伏期間は2～3週間です。3日くらいで治るので「三日はしか」ともいわれます。妊娠初期の女性がかかると、先天性風しん症



候群と呼ばれる子どもが生まれる可能性が高くなるので、妊娠前に予防接種を受けておくことが大切です。

手当て

特別な手当てはありません。安静第一です。人にうつるのでお医者さんの許可が出てから外出するようにしましょう。

予防接種

はしか、風しんを予防する混合生ワクチンです。1歳になったらなるべく早くI期の接種を受けましょう。

・風しんの予防接種は周りの人にはうつらないといわれているのでお母さんが次の子どもを妊娠中であっても、子どもは受けられます。しかし、妊婦は受けてはいけません。なお、接種後2か月は避妊が必要です。

突発性発疹

高熱のあと解熱とともに全身に細かな発疹が出る。

どんな症状？

突然39～40℃くらいの高熱が出て3～4日続きます。下痢や熱性けいれんをおこす子どももいます。熱が下がるのとほぼ同時に、首のあたりから小さな濃いピンク色の発疹があらわれ、全身に広がり、2～3日で消えます。しみが残ったり、皮がむけたりすることはありません。

どんな病気

母親からもらった免疫がなくなる生後6か月から1歳前後でかかることが多く、生まれてはじめての熱であることが多い病気です。水ぼうそうウイルスの仲間のウイルスが原因です。

手当て

予防接種や特効薬もないので、症状にあわせた治療を行います。熱が下がって発疹が出てから突発性発疹であることがわかります。お医者さんの診察を受けていると経過も把握してもらえるので安心です。



手足口病

夏かぜのウイルスにより、手・足・口に小発疹が出る。数年おきに流行する。

どんな症状？

文字どおり、手のひら、足の裏、口の中に小さな水ぶくれができる病気です。1週間もすればきれいに消えます。熱は出たり、出なかったりで、出ても37～38℃のことが多く、1～3日で下がります。口の中が痛くて食べられなくなることがあります。

どんな病気

夏かぜのウイルスで、数年おきに春から夏にかけ

て流行します。軽症のまま自然に治る場合がほとんどですが、まれに重症になる場合があります。1度かかってもまたかかることがあります。

手当て

特別に効く薬はないので、診断がつけば安静にして様子を見ます。しかし、口の中が痛くて水分が取れないとき、高熱が続くとき、吐いてぐったりしているときは、必ずもう一度診察を受けましょう。



ヘルパンギーナ

夏かぜの一種。高熱、強いのどの痛み

どんな症状？

高熱と口内炎、のどの痛みが特徴です。のどの奥に小さな水ぶくれができて痛くてものが食べられなくなり、ひどい場合は水分も受け付けなくなります。熱は2～3日続くこともあります。最初に高熱が出たときにひきつける子どももあります。



どんな病気

初夏から夏にかけて流行る病気の原因は夏かぜのウイルスです。せきやくしゃみ、あるいは排泄された便から感染します。毎年かかる可能性があります。

手当て

最初に高熱が出たらお医者さんに行きましょう。特別に効く薬はなく、口の中の水ぶくれが破れて痛いので、ヨーグルトやくだもの、アイスクリームなど口あたりのいいものを食べさせるようにしましょう。

プール熱（咽頭結膜熱）

夏かぜの一種、高熱。目とのどが赤くなる。

どんな症状？

39℃ 台の高熱が数日つづき、のどが真っ赤にはれて痛みます。目も結膜炎をおこして充血し、目やにや涙が出ます。さらに頭痛、吐き気、下痢を伴うことがあります。

どんな病気

この病気も夏かぜの一種で、アデノウイルスが原因です。保育所や幼稚園のプールで泳いだ子どもが集団で感染することが多いのが特徴ですが、プール

に入らなくてもうつります。目やにやのどの分泌物、便などでも感染します。4～6日の潜伏期間ののち発病します。発病してから1週間ほどで治ります。春の終わりから、秋のはじめごろまで流行ります。

手当て

高熱が出るので早めにお医者さんに行くようにします。脱水症状に十分気をつけて、水分を十分にあげて、のどごしのよいものを食べさせるようにしましょう。感染力が強いですので兄弟にこの症状がでた場合は、洗面器やタオルは別々にしましょう。

溶連菌感染症（しょうこう熱）

のどが真っ赤にはれ、痛みが強く、熱、発疹が出る。

どんな症状？

高熱とのどの痛み、全身の発疹が特徴です。のどと舌が赤くなり、ぶつぶつができていちごのようになる（いちご舌）と同時に、胸や首、もものつけ根に細かい発疹があらわれ、1～2日で全身に広がります。

サルのように顔が赤くなることからしょうこう（猩紅）熱とも呼ばれています。

どんな病気

溶血性連鎖球菌（溶連菌）がのどの扁桃に感染し

ておきる病気で、乳幼児よりも学童に多く見られます。抗生剤の内服で1日か2日で症状は改善しますが、再発することもよくあります。

手当て

処方してもらった抗生物質は、症状がなくなっても最後まで飲みつづけることが大切です。抗生物質を途中で勝手にやめると、溶血性連鎖球菌が体内に残って急性腎炎やリウマチ熱などの合併症をひきおこしたり、他の人を感染させることもあります。発疹がかゆいときは、かゆみ止めの軟膏を処方してもらいましょう。

りんご病（伝染性紅斑）



りんごのように頬が真っ赤に盛り上がる。

どんな症状？

両側や片方の頬が真っ赤になり、軽く痛んだりかゆがたりします。1～2日たつと腕や太ももの外側、おしりにも赤い発疹（紅斑）が出ます。発疹出現の1～2週間前に熱やせきなどの軽いかぜ症状がでます。1週間位で次第に消えていきます。

どんな病気

ウイルスによる病気で3歳から中学生ぐらいに多い病気です。潜伏期間は1～3週間。りんご病は軽い病気ですが、妊娠初期の人が感染すると早産

や流産しやすくなったり、胎児が貧血の病気になる確率が高くなったりするので注意が必要です。妊娠中に上の子どもがりんご病にかかったときは、まずお医者さんに相談しましょう。

手当て

特別な治療をしなくても4～5日で頬の赤みは消えます。入浴したり、からだをこすったり、日光に浴びたりすると発疹がひどくなり、一時的にかゆみが強くなることもあります。

インフルエンザ

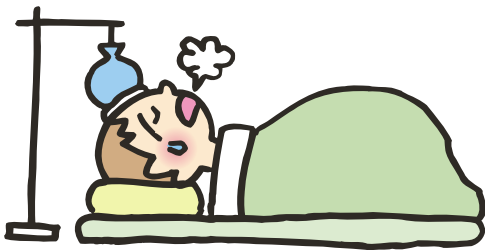
高熱、重い症状が全身に起こる。

どんな症状？

さむけ、頭痛、のどの痛み、関節痛などからはじまって、高熱が出ます。食欲不振、吐き気や下痢、筋肉の痛みやだるさなど、その症状は全身に及びます。

どんな病気

インフルエンザウイルスによって冬に流行する感染力の強いせきで保育所や幼稚園、小学校などで集団発生します。その年によってウイルスの型が違い、



ある間隔で同じ型のウイルスが流行することもあります。感染後、1～2日の潜伏期間ののち急激に発病します。脳症や肺炎などの合併症に注意が必要です。

手当て

高熱が出るので早めの受診で診断、治療を受けることが必要です。ワクチンで予防することができます。予防接種は希望者だけに行われています。

インフルエンザにかかったら安静にして、十分な水分補給を心がけましょう。診断がつけば、抗インフルエンザ薬を使用します。また、インフルエンザが流行しているときは、外出後の手洗いやうがい、過労や睡眠不足に気をつけて家族そろって予防に努めましょう。

病気になった時

百日せき

激しいせきが長期間つづく。

どんな症状？

症状は大きく3つの時期にわけられます。第1期が最初の1～2週間で、咳・鼻水（鼻づまり）・のどの痛みが出て、次第にせきが激しくなってきます。第2期は痙咳期（けいがいき）と呼ばれ、強いせきが3～6週間続きます。連続的にコンコンとせきこみ、咳の終わりに一気に息を吸い込むためヒューという音がします。乳児ではこのせきのために息が苦しくなり、命に危険が及ぶことがあります。その後、回復期が2～3週間つづき治ります。

どんな病気

百日せき菌に飛沫感染して、激しいせきが3か月も続く、乳幼児に多い病気です。新生児や乳幼児が

かかると重症になりやすく肺炎や脳炎を併発することもあります。

手当て

保育所などに入る子どもは早めに予防接種を受けることが大切です。

診断がつけば、百日せき菌に効く抗生物質と、鎮咳薬を使用します。

予防接種

ジフテリア、百日せき、破傷風を予防する三種混合ワクチン（DPTワクチン）です。

生後3か月から接種できます。



病気になったときの手当て

呼吸器の病気

気管支炎

せきが、次第に強くなり、持続する。

どんな症状？

ほとんどの場合、かぜに引き続いておこります。せきが次第に強くなり、コンコンという乾いた感じから、たんのからんだ湿ったせきになります。とくに早朝や夜、寝入った直後など温度が変化するときせきこみます。熱は高熱が出る場合もあります。

どんな病気

ウイルスや細菌の感染で気管支に炎症がおきる病気です。乳幼児はまだ気管支が細いために気管支炎

になりやすいのです。普通1週間くらいまでには熱が下がり、せきもたんも少なくなり、完全にせきが止まるには3週間くらいかかることがあります。

もし、3週間以上たってもせきが止まらないときは他の病気を併発しているかもしれないので、もう一度お医者さんに診てもらいましょう。

手当て

症状に応じてせき止め、抗生物質、解熱剤などが処方されます。お医者さんの診断を受けましょう。

仮性クループ（クループ）

犬の遠吠えのようなせき、ゼイゼイとともに、呼吸困難に陥る。

どんな症状？

少しかぜ気味だった乳幼児が、突然、乾いた、犬の遠吠えのようなせきをして、声がかすれ、息を吸うときにゼイゼイヒューヒューと呼吸困難に陥ります。唇が紫色になってぐったりします。

どんな病気

のどの奥にある喉頭がウイルスの感染によってはれて、気道が狭くなるためにおこります。たいていは夜中にはじまり、朝になると落ちつきますが、翌晩再びおこることもあります。

手当て

ほとんどが1時間ぐらいいおさまりますが、息が苦しいのが続いて唇や指先が紫色になるようなら、すぐに病院へ行きましょう。

ぜんそく性気管支炎

夜中から朝方にかけてせきがひどくなり、ゼイゼイいう。

どんな症状？

乳幼児に多くかぜをきっかけにおこります。息を吐く時にゼイゼイヒューヒューいい、空気が冷える夜中から明け方にかけてひどくせきこみ、吐いてしまうこともあります。症状がぜんそくに似ているためにこう呼ばれています。

どんな病気

感染が引き金になり、たんなどの分泌物がふえて空気の道が細くなるのが原因です。乳幼児の気管支は細いため、たんなどで空気のとおりが悪くなるとゼイゼイ音がしやすくなります。2～3歳に多く、年齢が上がるにつれて自然に治っていきます。将来、気管支ぜんそくに移行する場合があります。

手当て

ゼイゼイいうようになれば、病院を受診しましょう。水分を十分にとらせましょう。



気管支ぜんそく（ぜんそく）

ゼイゼイがあり、せきが激しく、呼吸が苦しくなる。

どんな症状？

せきが激しく、ゼロゼロ、ゼイゼイをくりかえして呼吸が苦しそうになります。ひどくなると横になつていられずに起き上がって肩で呼吸をしたり、機嫌が悪くなり、眠れなくなることがあります。発作のないときはケロリとしていますが、こうした発作が急におこって何時間か続いたあと、ずっと治まるということをくりかえします。

どんな病気

アレルギーや長引く炎症による気管支の過敏性が原因です。アレルギー体質の乳幼児が家の中のホコリやダニ、カビ、花粉、食べ物、動物の毛などを吸い込んだり、食べたりすると、アレルギー反応がおこるといわれています。そのほか、気候の変化や心理的なことが原因でおきる場合もあります。

手当て

ぜんそくと診断されたらお医者さんの指導を受けながら気長に治療をつづけ、生活の改善を行いましょう。治療には、ぜんそく発作時の治療と、発作を予防するための治療があります。

肺炎

高熱が出てせきが激しく呼吸困難になる。

どんな症状？

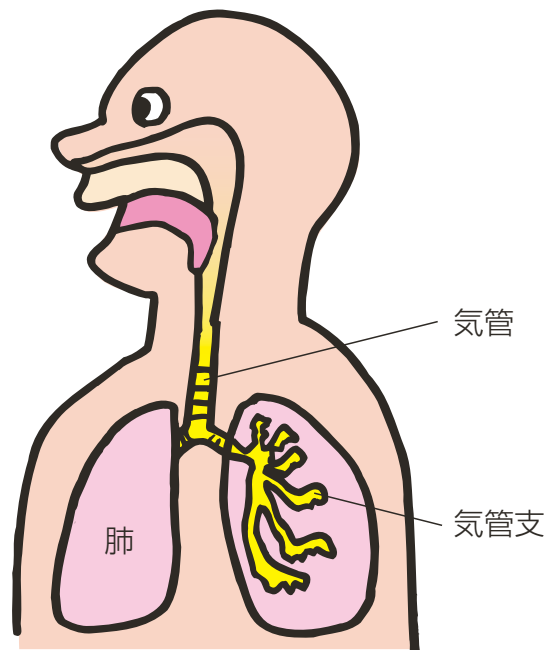
一日中激しい咳が続き、高熱が出て、ひどい場合は顔色がすぐれず、浅くあえぐような呼吸になります。×線写真を撮ると胸に白い影が見られます。

どんな病気

細菌やウイルスの感染によって肺に炎症がおきた状態です。特に細菌性肺炎は新生児や乳児がかかりやすいうえに、重症になるので、注意が必要です。また、幼児期の後半から学童期の子どもに多いのはマイコプラズマによる肺炎です。熱と激しいせきが続きますが、重症になることは少なく、マクロライド系の抗生物質を使用します。

手当て

せきが増えてくるようであれば、早めにお医者さんの診断を受け、肺炎にならないよう注意が必要です。



病気になったときの手当て

消化器の病気

ウイルス性胃腸炎（嘔吐下痢症）

吐いて、下痢をしてぐったりしてしまう。

どんな症状？

突然吐き始め、続いて水のような下痢になります。レモン色～白色でおむつから、はみだしてしまうほどの下痢になることもあります。熱が出ることもあります。

どんな病気

ロタウイルスやノロウイルス、アデノウイルスなどによるうつる病気です。便を介して感染するので、おむつ交換のときはよく手を洗うことを心がけてください。晩秋から冬に多くみられます。

手当て

激しい下痢と嘔吐のため、脱水症状に気をつけて、水分補給に気を配ってください。吐き気が強いあいだは、しばらく何も飲ませず、吐き気がおちついてきたら、水分（お茶、スポーツドリンク、うすめたリンゴ果汁など）を少しずつ飲ませましょう。ぐったりしてきたらすぐにお医者さんを受診しましょう。

細菌性胃腸炎

腹痛、下痢、嘔吐、発熱などがおこる。

どんな症状？

腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが主な症状です。血便をみることも多く、ときに重症になります。

どんな病気

サルモネラ菌、カンピロバクター（キャンピロバクター）、ブドウ球菌、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌などの細菌によっておこる腸炎です。

手当て

便の細菌検査をして原因を見つけます。症状が強いつきは、点滴が必要になります。乳児には生ものを食べさせないようにします。離乳食等も必ず熱を加えて、調理後すぐに食べさせるようにします。



幽門狭窄症 (ゆうもんきょうさくしょう)

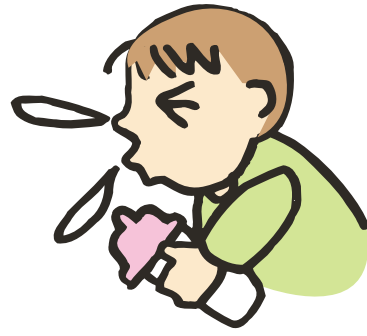
口と鼻からミルクをピューと勢いよく吐く。

どんな症状？

乳児の胃は、とっくりのように立った状態なので、おっぱいやミルクをよく吐きます。吐いてもあまり心配なことはありません。しかし、この病気になると生後2～3週間頃から、授乳直後に噴水のように口や鼻から、おっぱいやミルクを激しく吐くようになります。水分が不足するのでやがて便秘がちになり、体重も減ります。

どんな病気

胃から十二指腸につながる部分を幽門といいます。この幽門が狭くなり飲んだものを吐いてしまう病気です。毎回の哺乳後に噴水のように吐き、体重増加がよくないならお医者さんを受診しましょう。



手当て

幽門の筋肉をゆるめて、通りをよくするために、お薬で治療する場合と、手術を行う場合があります。

病気になった時

腸重積症 (ちょうじゅうせきしょう)

激しく泣いては泣きやみ、吐く。

どんな症状？

元気だった乳幼児が突然火がついたように激しく泣きだし、からだを折り曲げたり、よじったりして痛み、吐いて、ぐったりします。痛みが治まると落ちつきませんが、また20～30分すると激しく泣きだし吐く、ということを繰り返すうち全身状態が悪くなってやがてショック状態に陥ります。排便があれば便に血液や粘液がまじっています。

どんな病気

発病は2歳頃までの乳幼児が中心です。何らかの理由で腸の一部が重なってしめつけられるので痛みが強いのが特徴です。長時間放置しておくもとに戻りにくくなるので手術が必要です。一刻も早く病院へ行きましょう。



病気になったときの手当て

皮膚の病気

乳児湿疹

乳児の頬や額に赤い小さなブツブツができる。

どんな症状？

生後1か月頃から、頭や顔、耳の後ろから胸や背中に湿疹ができ、水をもったり、ただれたり、かさぶたのようになることもあります。強いかゆみのために顔をこすりつけたり、寝つきが悪くぐずったりすることもあります。

どんな病気

赤ちゃんは生後まもなくから2～3か月頃までは、お母さんからもらったホルモンの影響で、皮膚から脂がたくさんしみ出ます。これがもとで皮膚のトラブルをおこします。アトピー性皮膚炎とは別物です。

手当て

スキンケアが大切です。石けんを使って、やさしくきれいに洗いましょう。



アトピー性皮膚炎

かゆみのある慢性の湿疹

どんな症状？

とてもかゆい湿疹です。特に首筋やひじ、ひざの裏など皮膚のこすれあう部分がひどくなります。乳児期は湿潤、学童期になると乾燥したものへと変わるなど、年齢で症状が変化します。

どんな病気

乳児の湿疹には乳児湿疹や脂漏性湿疹もあり、すべてがアトピー性皮膚炎とはかぎりません。アトピー性皮膚炎は生まれつきアレルギー体質の乳児が

家の中のほこりやダニ、カビ、動物の毛、食べ物などのアレルギーを起こす原因となるもの（アレルゲン）を吸ったり食べたり、肌についておきる一種のアレルギー反応です。このアレルゲンも1つだけではなく何種類も重なっていることがあるのでお医者さんに相談してみましょう。

手当て

自己流は失敗のもとです。素人療法はやめて必ずお医者さんの指導を受けてください。アトピー性皮膚炎は短期間で治すことはできません。長期戦になると覚悟をきめて、忍耐強く治療しましょう。

あせも

夏、汗をかきやすいところに小さなブツブツができる。

どんな症状？

暑い日が続いて汗をたくさんかくと背中やひたい、首筋などに小さいポツポツができます。かゆいのでぐずって寝つきが悪くなったりします。

どんな病気

汗腺の出口がふやけてふさがってしまい、汗の管が途中で破れて汗が皮膚の中にしみでてしまったものです。放置しておくと、かきこわして細菌がついてあせもが寄ってかたくなったりするとかゆがります。

手当て

汗をかくたびにぬるめのシャワーを浴びさせたり、肌着をこまめにとりかえたり、部屋を涼しくするなどしてあせもをださない工夫が大切です。

肌を清潔にして、忘れずに爪を切っておきましょう。



おむつかぶれ

おむつがあたる場所が赤くなって腫れる。

どんな症状？

おしりがおしっこや便に長くふれて、皮膚が赤くなってただれ、さわると痛がります。



どんな病気

尿や便の刺激、尿のなかの尿素が分解されてできるアンモニアの刺激、汗、おむつの蒸れ、摩擦、洗剤の刺激などの原因が重なって起こります。

手当て

おしりが赤いときや下痢をしているときは、ぬるま湯やシャワーでおしりをきれいに洗います。おむつを替えるときは、きれいにして、おしりを十分に乾かしてあげましょう。

おむつを替える回数を増やし、おしっこのときもガーゼなどをお湯で濡らしてやさしくふいてあげましょう。

皮膚カンジダ症

よくおむつかぶれとまちがえられる。

どんな症状？

外陰部や肛門の周囲、太ももに赤い斑点ができて大きく広がっていくのを、外陰部カンジダ症といいます。

どんな病気

カンジダというカビの一種でおこる皮膚の病気をまとめて皮膚カンジダ症といいます。

汗をかいたり、皮膚を不潔にしたり、また、温度

や湿度、摩擦などの皮膚の条件や全身の状態、抗生物質の連用などでカンジダが生育しやすくなって起こります。

手当て

この病気に、おむつかぶれの薬を塗ると、症状がひどくなるので、必ずお医者さんの診断を受けましょう。

入浴のときよく洗いお医者さんから処方された薬をぬります。

とびひ（伝染性膿痂疹）

細菌の感染によってできた水ぶくれが他の子どもにもうつる。

どんな症状？

からだのあちこちに水ぶくれができて、かいたり、破れたりして広がっていきます。水ぶくれはやけどのあとのように赤くただれ、やがて黄色いかさぶたになり、かさぶたがとれれば治ります。

どんな病気

ブドウ球菌（まれに溶連菌）によっておき、夏から秋にかけての高温多湿の時期に多発します。水ぶくれをつぶした手でほかの場所をかくと、そこにまた水ぶくれが「とびひ」します。

手当て

抗菌薬の内服薬と塗り薬をしようします。プールにはとびひが乾いてかたまるまで入らないようにしましょう。

水いぼ（伝染性軟属腫）

はじめは粟粒大、しだいに大きくなる。

どんな症状？

乳幼児のからだのどこにでもできる小さなイボです。しだいに盛り上がり大きくなります。

どんな病気

ウイルスの感染によって起こります。プールの水でうつるわけではありませんが、体をこすりつけたり、タオルを共用するとうつります。

手当て

害はありません。1年位で自然に治ります。放っておいてもかまいませんが、除去が必要な場合は、ピンセットでつまんで取ったりします。

病気になったときの手当て

目、耳、鼻、のど、口の病気

結膜炎

目が赤くなり目やにがでる。

どんな症状？

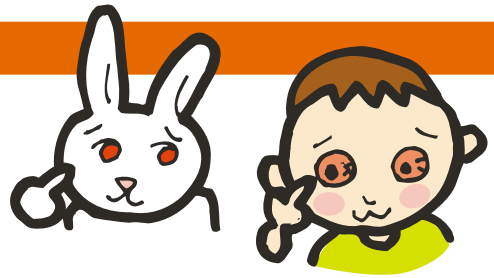
白目が赤く充血し、黄色い目やにがでます。特に朝、目やにが固まって目があかなくなることがあります。目がゴロゴロしたり、かゆくなったりします。

どんな病気

原因は大きく3つあります。

- ① ウイルスや細菌によるもの
- ② ごみやさかまつげなどによるもの
- ③ アレルギー体質によるもの

ウイルスや細菌による結膜炎のなかでも、流行性角結膜炎は、夏かぜのウイルスで起こる結膜炎で角膜にも炎症が及び、重症の場合は視力障害を起こすこともあります。



手当て

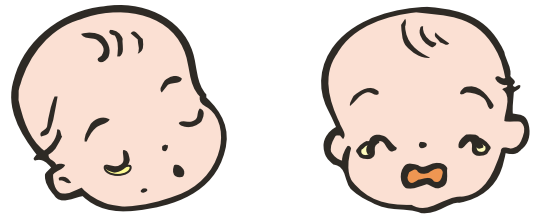
目をいじらせないようにして早めに眼科医の治療を受けましょう。感染力の強い結膜炎の場合は、タオルや洗面器なども家族とは別のものを使うようにします。

涙目（先天性鼻涙管閉塞）

涙や目やにがたくさんでる。

どんな病気

生まれつき涙が鼻に抜ける管が狭かったり、ふさがっていたりするために、涙や目やにがたくさんでたり、感染をおこしやすく結膜炎にかかりやすくなります。気になるときは眼科を受診しましょう。



斜視

黒目がときどき内側や外側に寄って見える。

どんな病気

目が内側によっているものを内斜視、外側を向いているものを外斜視といいます。また、乳児では皮膚が両目の内側を隠してしまい、左右のひとみが内側へ寄って見えることがあり、これも「仮性内斜視」といいます。

手当て

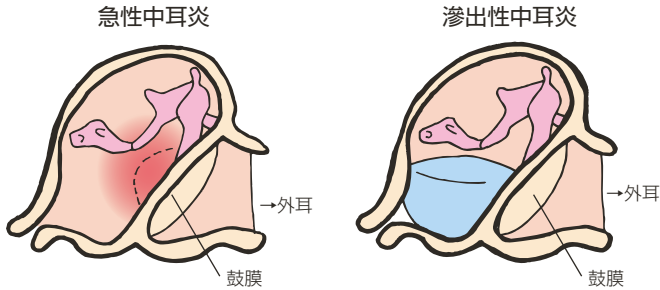
一時的なものの場合や、遠視が原因のものの場合など、いろいろな原因があるので、気になるときは眼科医の診察を受けましょう。

中耳炎

高熱が出て、耳がひどく痛くなる。

どんな症状？

38℃前後の高熱が出て、ひどく耳が痛くなります。幼児は耳が痛いと訴えることもできますが、乳児は激しく泣いたり、機嫌が悪くなり耳に手をやったりします。



どんな病気

耳の鼓膜の奥のほうの中耳に細菌が入り、炎症がおきるのを中耳炎と呼びます。かぜをひいたときなどに、細菌が耳管を伝わって中耳に入り、炎症をおこすのが「急性中耳炎」です。鼓膜が自然に破れて耳だれがでることもあります。また、かぜで耳管の粘膜がはれたり、耳管がふさがったりして、鼓膜の内側に液体がたまることを「滲出性中耳炎(しんしゅつせいちゅうじえん)」といいます。急性中耳炎のように熱や痛みなどの症状がないので親も気づきにくいものです。呼んでも1回で振り向かないようなことがたびたびあるときは、耳鼻科を受診しましょう。

手当て

かぜをひいたときなどに耳を痛がるときは、耳鼻科を受診しましょう。

病気になった時

難聴

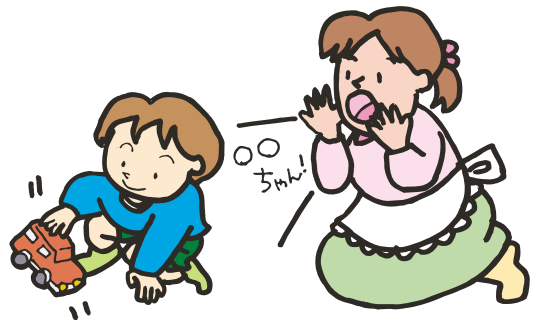
耳の聞こえの悪い状態

どんな症状？

耳のなかの音の伝わり方が鈍くて聞こえにくい伝音難聴と、音を感じる機能が鈍くて聞こえにくい感音難聴があります。先天性のものと後天性のものがあります。

手当て

乳児なら大きな物音にビクツとしたり、音のする方を向いたり、徐々にママ、パパなどの言葉が出てきたりしますが、これらの反応が全く見られないときは、耳鼻科を受診してみてください。



鵝口瘡 (がこうそう)

乳児の口のなかに白い斑点がつく。

どんな病気

乳児の舌や唇の粘膜に、カビの一種であるカンジダがついて白くなります。乳カスに似ていますが、ふいてもとれません。痛みはありませんが、食欲が落ちることがあります。

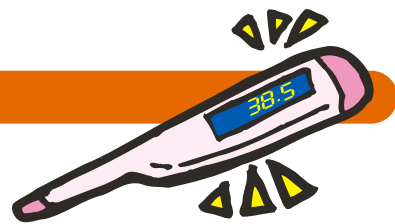
手当て

ぬり薬を使用します。口にするものにカビがついているかもしれません。哺乳ビンの消毒に気をつけましょう。

病気になったときの手当て

脳、神経の病気

熱性けいれん



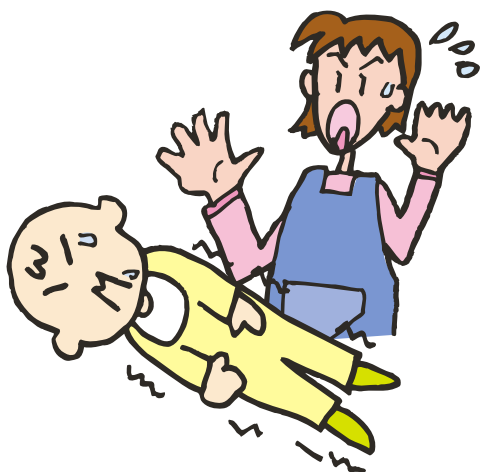
熱が上がるときにけいれんがおきる。

どんな症状？

熱の上がりぎわに全身を硬くし、その後ピクピクさせるけいれん（全身性強直性間代性けいれん）がおき、長くても5分程度で治まります。眼球上転や口唇チアノーゼを伴います。

どんな病気

かぜや肺炎、突発性発疹などで高い熱を出したときにおこしやすく、1～4歳くらいの子どもの約10%がおこすともいわれていますが、たいてい6歳になるころには自然に起こらなくなります。



手当て

からだを激しくゆすったり、たたいたり、大声で名前を呼んだりしないことが大切。静かに寝かせておきましょう。割り箸などを口にかませる必要はありません。

まずは、衣服をゆるめて寝かせ、吐いたもののがどにつまらないように顔を横向きにします。けいれんが治まったら念のために翌日にでもお医者さんを受診しましょう。

しかし、

- ①ひきつけ時間が5分を超える
- ②1日に何度も引きつけをくりかえす
- ③ひきつけが治まっても意識が戻らない

というような症状があったら、すぐに病院へ行きましょう。

泣き入りひきつけ（憤怒けいれん）

激しく泣きつづけて、ひきつける。

どんな症状？

生後6か月から2歳ぐらいまでの乳児が激しく泣いたときなどに、しだいに顔色が紫色になり、息をとめて意識を失い、けいれんをおこしますが、すぐに声のでて呼吸が戻り元気になることを泣き入りひきつけといいます。

どんな病気

病気ではないので後遺症の心配はありません。原因は、激しく泣きすぎたために、息を吐いた状態で呼吸を止めてしまい、一時的に酸素が脳に行かなくなってしまうためにおこります。怒ったり、泣きわめいたりしたときにおきるので別名「憤怒けいれん」ともいわれています。

手当て

2歳をすぎるとあまりおこらなくなりますが、念のためにお医者さんを受診することをおすすめします。

髄膜炎

発熱、嘔吐、頭痛などの症状が特徴

どんな病気

脳や脊髄を包んで保護している脳脊髄膜が、細菌やウイルスの感染によって炎症をおこす病気です。

細菌性（化膿性）髄膜炎は、乳児に多く、新生児期には主に大腸菌、それ以降は肺炎球菌やインフルエンザ菌（ヒブ）などが髄膜に侵入して発病します。死亡率も高く、知能や運動障害などの後遺症の可能性も高い病気です。

無菌性髄膜炎はウイルス感染が原因ですが、細菌性髄膜炎にくらべて軽症で、後遺症もほとんどありません。特におたふくかぜや夏かぜのウイルスは髄膜炎をおこしやすいといわれています。

予防接種

肺炎球菌とヒブの髄膜炎はワクチンで予防できます。任意接種ですが、5歳未満は無料なので、ぜひ接種しましょう。

病気になった時

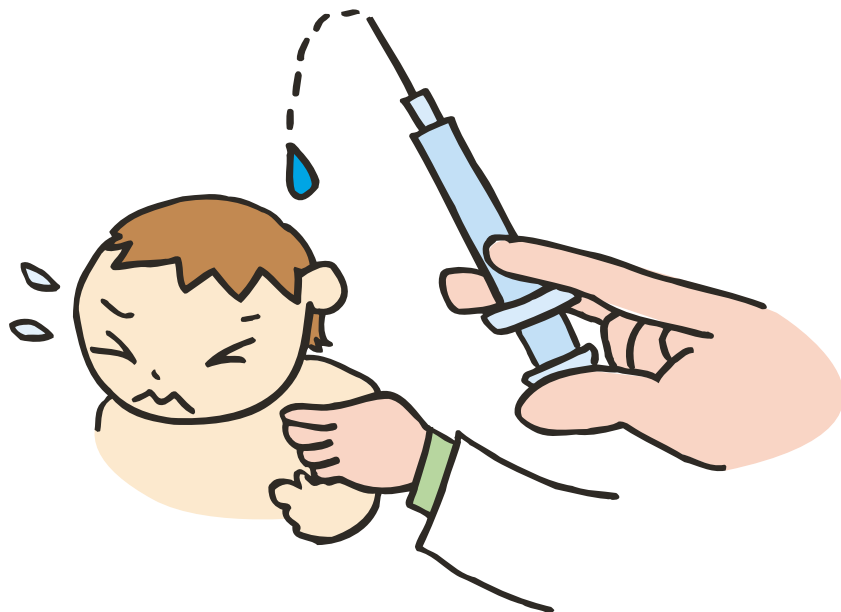
脳炎

急な高熱、嘔吐、けいれん、意識障害がおこる。

どんな病気

細菌やウイルスによって髄膜だけにとどまらず脳そのものに炎症がおきたものです。後遺症の残ることも多く、場合によっては死に至ります。コガタアカイエカによって感染する日本脳炎は代表的なもの

ですが、はしか、水ぼうそう、風しんなども脳炎をおこしやすいウイルスですので、予防接種で予防することが大切です。



病気になったときの手当て

その他の病気

川崎病（急性熱性皮膚粘膜リンパ節症候群）

高熱が出て持続し、皮膚、手足、口、目などに症状がでる。

どんな症状？

急に38～40℃の発熱とともに首のリンパ節が腫れて痛みます。熱が2～3日続いたころから白目が充血し、唇が真っ赤になって、舌が赤く腫れていちご状舌になります。からだや手のひらと足の裏が真っ赤になり手や足の甲がパンパンに腫れることもあります。熱は普通5日間以上、長いときは2週間位続くこともあります。



どんな病気

この病気をはじめて報告した川崎富作博士の名前から名付けられた原因不明の熱病です。主に生後6か月から4歳以下の乳幼児がかかり、原因は、まだわかっていません。全身の血管に炎症がおこり、かかった子どもの5～10%は冠状動脈に動脈瘤が残りますが、超音波（エコー検査）でチェックできます。

手当て

早く炎症を抑え、合併症を予防することが重要です。そのためにアスピリンの内服やガンマグロブリンの点滴を行います。何らかのウイルスか細菌が発病に関係しているという説が強いのですが、人から人へ直接感染することはありません。専門医のもとで定期的に検査を受け、後遺症のチェックをしていくことが大切です。

注意しよう！

熱中症

子どもを車の中に置き去りにするのは絶対にやめましょう。

暑い夏、車の中に置き去りにされた子どもが熱中症（熱射病のひどいもの）で命を落とす事故が多発しています。これほど悲しい報道が続いても、熱中症による事故はあとをたちません。たとえ短い時間だと思っても、車の中に子どもを置き去りにするのは絶対にやめましょう。



熱射病、日射病はどんな病気？

熱中症・・・熱射病のひどいもの。

熱射病・・・夏、締め切った暑い部屋や車の中に長時間いたような場合におこる。

日射病・・・夏の暑い日に戸外で強い直射日光を頭やうなじに浴びたときにおこる。

熱射病と日射病のどちらも暑さのために体温調整ができてなくてぐったりしてきます。体温も上がり、頭痛、吐き気、生あくび、めまいなどを起こします。さらに、今まで出ていた汗が急に出なくなったり、体温はもっと上がり顔色が真っ青になり意識がなくなり数時間で脱水症状を起こします。

すぐに、涼しい場所でからだを冷やします。風通しのよい木陰やクーラーのきいた部屋で頭を高くして寝かせ、頭や体に冷たいタオルをあてたり、手や足に水をかけたり、うちわであおいだりして冷やします。扇風機やクーラーの風が直接あたると脱水症状が進むので、注意してください。

意識がない、高熱が続く、けいれんをおこすときは、大至急病院へ行きましょう。

注意しよう

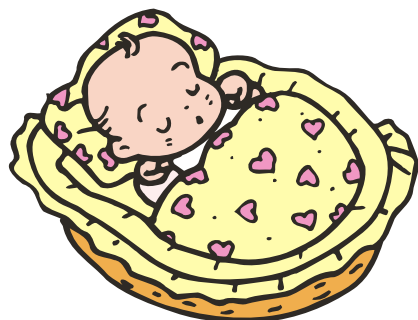
乳幼児突然死症候群（SIDS）を予防しましょう。

SIDSとは、それまで元気であった乳幼児（主に1歳未満の乳児）が睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気で、窒息などの事故によるものとは違います。

その数は、日本では生まれてきた乳幼児約4千人に対して1人くらいです。

原因はあまりわかっていませんが、下記の予防のためのポイントを日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっているので、乳幼児の健康を守るために積極的に実行しましょう。

●乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のためのポイント



- 1 乳幼児を寝かせるときは、あおむけ寝にしましょう。ただし、医学上の理由からお医者さんがうつぶせ寝をすすめる場合もあるので、このようなときはお医者さんの指導を守りましょう。
- 2 妊娠中や乳幼児の周囲で、たばこを吸わないようにしましょう。身近な人の理解も大切ですので日頃から協力を求めましょう。
- 3 母乳が乳幼児にとってよいことはよく知られていますが、母乳のでかたには個人差があります。母乳がでる場合にはできるだけ母乳で育てるようにしましょう。

便秘になってしまったとき

赤ちゃんや子どもの便が出ないと、新米のパパやママは自分のことのように悩めます。

2、3日便が出ない日が続くと、苦しいのではないかと心配もします。

赤ちゃんや子どもの便秘を防ぐには、生理機能をよく理解し、便秘になりやすい生活習慣を改善することが大切です。

生理機能の特徴

- ①栄養の吸収が活発
- ②腸の粘膜の機能が未発達なので腸汁や胆汁などの分泌が多い。
- ③一日の排便の回数が多い。
- ④生後数ヶ月たつと1日の排便の回数が減ってくる。
- ⑤排便のリズムは学童期までに確立する。

便秘になったら

便がコロコロと固かったり、3、4日出ていないなど、便秘と思ったときは、次のような便秘対策を行ってみましょう。それでも便が出ないでおなかがはって苦しそうなときは、小児科医に相談しましょう。

4つの便秘対策

①腸のマッサージをする

できるだけ腸を動かすようにします。お風呂上がりの血液の循環がよいときに、腸のマッサージをしてみましょう。おなかに手のひらをあて、時計まわりに円をえがくようにゆっくりマッサージすると、腸への刺激になり効果的です。



②マルツエキスや5%の砂糖水をあたえる

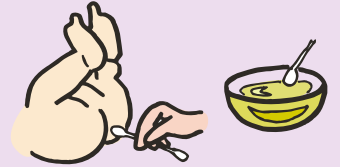
昔から使われているマルツエキスや、5%くらいの砂糖水をあたえます。プルーンジュースなどの果汁も効果がありますが、個人差があります。

※マルツエキス…水あめ状になった麦芽糖エキスでつくられた乳幼児用の便秘薬。薬局で手に入りま

す。

③綿棒浣腸をする

どうしても排便がない場合は、綿棒浣腸をおこなってみましょう。綿棒にオリーブ油をひたして、お尻の穴に2センチくらいやさしく入れて、穴を少し広げるようにクルクルと回します。強くこすると皮膚を傷つけるので注意しましょう。



④それでもダメなら浣腸をする

浣腸は習慣になると思っているパパやママもいるようですが、そんなことはありませんので安心してください。小児科医に相談してから試してみましょう。



便秘を防ぐには

- ① 規則正しい食習慣、生活習慣を心がける。
- ② スヤスヤねむれるよう、からだの疲れをとってあげる。
- ③ 日頃から野菜や果物などの、繊維質の多い食品をきちんと食べさせる。
- ④ 便秘で固い便ばかり出ていると肛門が切れて痛がり、そのため便を出さないという悪循環になりやすい。小児科医から肛門に塗る軟膏をもらって、症状をやわらげてあげて排便をうながす。

食物繊維を多く含む食品

ほうれんそう・にんじん・柿・さつまいも・キウイフルーツ・プルーン・バナナ



下痢のときの水分や食事のとり方

下痢がひどい時（水様便が頻回に見られる時）

☆脱水症状になりやすいので、水分は十分に与えましょう。

- ・人肌程度に温めたイオン飲料水（大人用のスポーツ飲料などを飲ませる時は薄めて飲ませて下さい）
- ・うすい番茶、湯ざまし
- ・下痢の間隔が長くなったら、状態に合わせて「おもゆ」など

下痢の回復期（軟便時）

☆一度にたくさん与えず、便の状態を見ながら少しずつ与えましょう。

- ・できるだけ加熱調理した炭水化物から与えるようにしましょう。
【おかゆ（塩味のみ）、煮込んだうどん（うどんのみ）、食パン（何もつけないで）】

☆水分は十分に与えましょう

- ・野菜スープ（塩味のスープだけ）、コンソメスープ（スープだけ）、うすい味噌汁（汁のみ）、りんごの果汁（少し薄めて）、すりおろしたりんご



消化のよいおすすめ食品

区分	おすすめできる食品	避けたほうがよい食品
こく類	おかゆ、うどん、食パン	中華めん、すし 
いも類	じゃがいも、里いも	さつまいも、こんにゃく 
豆類	豆腐、高野豆腐、きな粉、みそ、煮て裏ごしした豆類	大豆、あずき、油揚げ、がんもどき
野菜類	<ul style="list-style-type: none"> ■ やわらかく煮た野菜 〔かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、かぶ、大根、カリフラワー、キャベツ〕 	<ul style="list-style-type: none"> ■ せんいの多い野菜（たけのこ、ごぼう、れんこんなど） ■ 香りの強いもの（にら、セロリなど） ■ きのこと類、海藻類
果実類	りんご、バナナ、白桃 	かんきつ類、梨、いちご、いちじく、スイカ、パイナップル、干した果物 
魚介類	<ul style="list-style-type: none"> ■ 脂肪の少ない魚（しらす、たい、かれい、たら、ひらめ） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 脂肪の多い魚（いわし、さんま、さば、うなぎなど） ■ 干物、貝類、かまぼこ
卵	茶碗蒸し、卵とじ、スクランブルエッグ	生卵、固ゆで卵
肉類	<ul style="list-style-type: none"> ■ 脂肪の少ないもの（鶏ささみ肉） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 脂肪の多いもの〔バラ肉、ロース、ハム、ベーコン〕ソーセージなど
乳製品	—————	牛乳、ヨーグルト、チーズ
菓子類	プリン、卵ボーロ、ウエハース、ゼリー 	ケーキ類、ドーナツ、せんべい、ナッツ類、アイスクリーム 

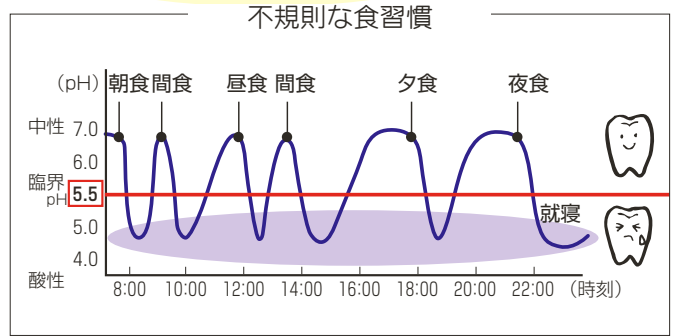
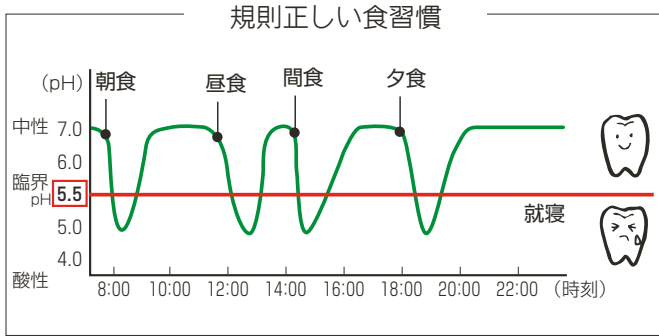
新見市の子どもたちに虫歯警報発令中！

みなさんご存じのとおり、ここ数年、新見市の3歳児の虫歯罹患率は、“県下ワースト1”です・・・
 どうしてむし歯になるのかなあ・・・？
 生活リズムは整っていますか？歯みがきはできていますか？おやつの内容はどうですか？
 家族みんなで、振り返ってみましょう！



★食事・間食と口の中の酸性度の変化

口の中の酸性度が強くなると
むし歯になりやすくなります！



ダラダラ食べは、むし歯になりやすい時間が長い！！

★おやつを食べ方のポイント

1. 時間を決める
2. 量を決める
3. ダラダラ食べない
4. 飲み物はお茶や水にする

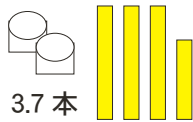
おやつは、栄養の大部分を食事からとれるようになる**1歳頃から必要**になります。

食事で不足する**エネルギーや栄養素・水分を補うもの**（おにぎりやヨーグルト・くだもの・スティック野菜・ふかしいもなど）を与えるようにしましょう

注意

★子どもの好きなお菓子や飲み物に含まれている砂糖の量

ラムネ(1袋 12g)



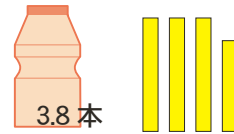
3.7本

チョコレート菓子(1個 10g)



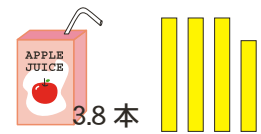
2本

乳酸菌飲料(1本 65ml)



3.8本

果汁入り野菜ジュース(1本 125ml)



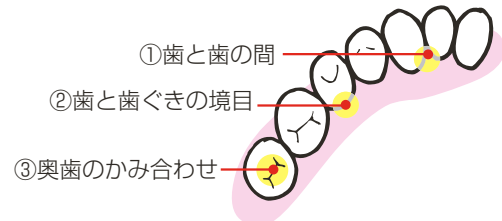
3.8本

たくさんの糖分が含まれているので、ダラダラ食べたり飲んだりすることのないように買い置きをしないようにしましょう。
 (黄色い棒は、スティックシュガー1本3gを表しています。)

★仕上げみがきを必ずしましょう

- 1日1回は、保護者が必ず仕上げみがきをしましょう！
- 口の中がよく見えるので、仕上げみがきは『寝かせみがき』がオススメです！
- ハブラシを歯の表面に直角に当て、1本1本軽いうで、細かくていねいにみがきましょう！
- 1回3分以上かけて、みがきましょう！

汚れが残しやすいところ



こんなハブラシ使っていないかな？



毛先が開いたハブラシは、歯ぐきを傷つけてしまいます。早めに取り替えましょう！

むし歯にならないように！



薬の飲ませ方

お医者さんから処方してもらった薬は正しく飲ませましょう。

子どもの場合、月齢や年齢、体重によって薬の量や強さなどを考えて薬が処方されます。回数や量を間違えると効き目が悪くなったり、副作用などの影響が出るので小さい子どもほど飲ませ方を厳密に守ることが大切です。処方してもらった薬はお医者さんの指示どおり正しく飲ませましょう。

シロップ、水薬か粉薬、子どもの飲める薬のタイプをお医者さんに伝えましょう。

小児科では、量の調節ができない錠剤やカプセルが使われることはほとんどありません。シロップ、水薬や粉薬、座薬などが使われます。子どもが飲みやすいタイプの薬をお医者さんに伝えてください。

シロップ、水薬の飲ませ方

薬の入った容器をよく振り、指定の量をコップやスプーンに移して飲ませます。あとで水を飲ませて口のなかをさっぱりさせてあげましょう。



粉薬の飲ませ方



- ① 1 回分の薬を小さな容器に入れて、水でしめらせた指先で練りわさびぐらいの硬さに練ります。それを指先につけて子どもの頬や上あごにぬります。次に水を飲ませます。
- ② または、スプーンなどに薬を入れて水をたらし、そのまま子どもの口に入れて飲ませます。次に水を飲ませます。

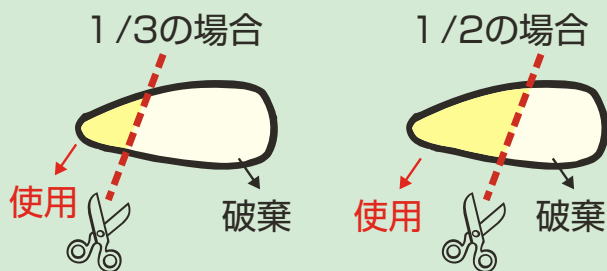
※子どもにあった飲ませ方を工夫してみましょう。

座薬の入れ方



- ① まず、お尻の下におむつなどを敷いてティッシュを用意します。おむつ換えのときのようにおしりを持ち上げて座薬のとがった方から手早く挿入します。
- ② 座薬をさしこんだら、30秒ほどティッシュなどでしっかり押さえます。刺激で便が出やすくなるので排泄後に行います。もし、便と一緒に出てしまったのを確認したらもう一度はじめからやり直します。
- ③ 座薬は体温で溶けるようにつくられています。長い間もっているとやわらかくなってしまいますので素早く挿入することが大切です。

座薬のカットの仕方（例）



※とがった部分を指先でこすって少し溶かしてあげると、滑らかになり、挿入しやすくなります。

子どもの発達と事故例

	誕生	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月	13か月	1歳半	2歳	3歳	3〜5歳	
運動機能の発達		●体動 ●足をバタバタさせる。		●口の中にもを入れる。 ●見たものに手を出す。	●寝返りをうつ。	●座る	●はっ	●ものをつかむ。	●家具につかまり立ちする。		●一人歩きする。	●スイッチ・ノブ・ダイヤルをいじる。	●走る・のぼる。	●階段をのぼりおりする。	●高い所へのぼれる。		
転落	●親が子を落とす。	●ベッド・ソファーからの転落				●歩行器による転落	●階段からの転落	●バギーやイスからの転落	●浴槽への転落	→	●階段ののぼりおりの転落	●窓・バルコニーからの転落	●すべり台ブランコ		→		
切傷・打撲				●床にある鋭いものおもちゃ	●鋭い角のあるおもちゃ	→	→	●鋭い角の家具・建具・カミソリのいたざら	→	→	●鋭いテーブルの角・ドアのガラス・ドアの手をはさむ・引き出しの角など	→	●屋外の石など	→	→		
やけど	●熱い風呂 ●熱いミルク・	→	●ポット・食卓・アイロン	→	→	→	●ストーブ・ヒーター	→	→	→	→	→	●マッチ・ライター・湯わかし器・花火	→	→		
誤飲・窒息	●まくら・柔らかいふとんによる窒息	→	●何でも口に入れる。	→	●小物・たばこ・小さなおもちゃの誤飲	→	→	●よだれかけ・ひも・コード	→	●ナッツ・豆類	→	→	●薬・化粧品	→	●ビニール袋	→	
交通事故	●自動車同乗中の事故	→	→	●母親と自転車の二人乗り	→	→	→	●道でのヨチヨチ歩きするとき	→	→	→	→	●歩行中の事故	→	●三輪車	→	●自転車
溺水事故				●入浴時の事故	→	→	→	→	●浴槽への転落事故	→	→	→	→	→	●プール・川・海の事故	→	

事故を防ぐ

ここが危ない！ さっそく点検を

子どもがお家の中やお外で元気いっぱいに遊んでいます。でも、ちょっと待って！

ふだんの遊びの中にも、ひとつ間違えば危険がいっぱいあります。イラスト中の男の子の行動には、どんな危険があるのでしょうか？ イラストをチェックして確かめてみましょう。



転倒
・
転落

窒息
・
溺れ

防ごう！ 命とりの事故

全身
やけど

熱中症

2

- ・ 踏み台になる物は置かない。
- ・ ひとりでベランダにいけなように鍵をかける。

3

- ・ 踏み台になる物は置かない。

3

9



9

- ・ 飲みこめそうな小さなおもちゃなどは与えない。

10

- ・ ライターは手の届かない所に置く。

11

- ・ 口にくわえたままで歩かせない。

1

- ・ ベッドの柵は一番上まで上げる。
- ・ 柔らかい布団や枕は使わず、ぬいぐるみやタオルなども口や鼻をふさぐ危険があるので近くに置かない。

事故を防ぐ

子どもの事故は予防可能！

4

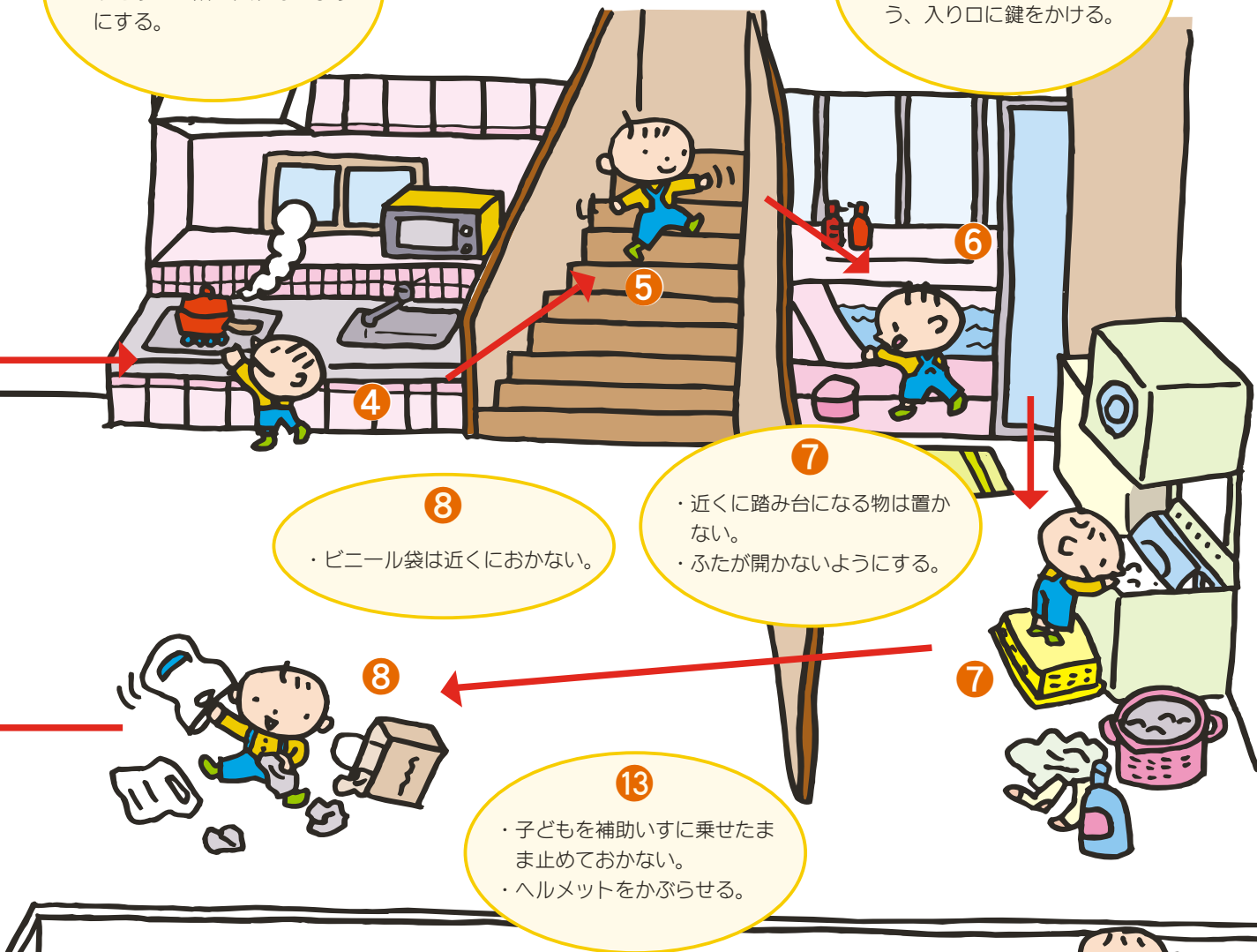
- ・鍋の取っ手などは奥に向ける。
- ・ひとりで台所に入れないようにする。

5

- ・階段の上下に柵をつける。

6

- ・浴槽内に湯を残さない。
- ・ひとりで風呂場に入れないよう、入り口に鍵をかける。



8

- ・ビニール袋は近くにおかない。

7

- ・近くに踏み台になる物は置かない。
- ・ふたが開かないようにする。

8



13

- ・子どもを補助いすに乗せたまま止めておかない。
- ・ヘルメットをかぶらせる。



12

- ・車に乗せたままにしない。

13

14

14

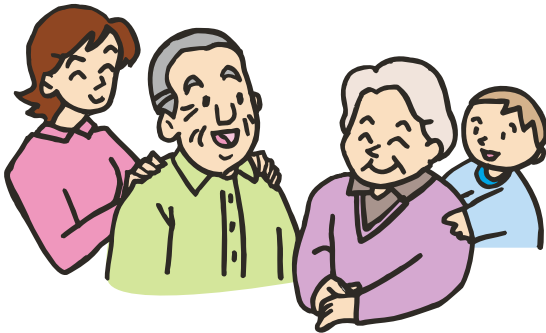
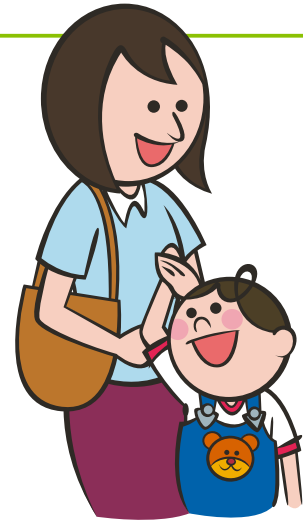
- ・遊ぶ時は、ひもやフードつきの服はさけ、かばんや水筒などは外す。

しつけの基本とは？

「しつけ」はどうして必要？

子どもは、やがて成長して社会の一員になります。育児の目標は、一人前の社会人として、子ども自身が生きやすく、周囲に対しても、お互いが気持ちよく生きていけるマナーを身につけさせ、社会のルールを守れる人間に育てることにあります。

それには「しつけ」が必要で、このしつけの過程で、「叱る」という行為もまた必要になるのです。



親の生き方、価値観を伝える。

どの家でも、子どもに伝えなければならない大事なものがあります。子どもにどのようなことを望むかを、ゆっくり伝えていきましょう。

たとえば、「こまっている人を助ける」「どんなときでも感謝の気持ちを忘れない」といった、親が大切にしている「生きる姿勢」をしっかり伝えます。

しつけ①社会での生き方を教える。

もっとも基本的なしつけは、「危険から身を守る」こと。たとえば道路から飛び出したら「危ない」ことをしっかり教えるようにしましょう。また、「他人の持ち物を、だまって持ってきてはいけない」「道路にゴミを捨ててはいけない」「人が集まるレストランなどで騒いではいけない」など、公共のルールを教えることも、社会の一員となるために必要なしつけです。



しつけ②生活習慣を教える。

服の着方、トイレの使い方、はしの使い方、手洗い、歯みがきなど、子どもが生きていくために必要な生活習慣を身につけるしつけも大切です。

それぞれの生活習慣は、月齢や年齢によってできるようになる時期がありますから、あせらず少しずつ教えていきましょう。

いけない叱り方

しつけだからと言って毎日、子どもを叱ってばかりいると、何のために叱っているのか、わからなくなることはありませんか。ときには立ちどまって考えてみましょう。

①暴力は絶対だめ

暴力は絶対いけません。一度でもたたいたりしたら、それが徐々にエスカレートして、暴力が暴力の連鎖を生み出します。子どものいたづらをとめるには、たたくのではなく、まずは言葉で注意し、それでもやめない場合は、体を抱きすくめて手足をおさえると、子どもは動けなくなります。しつけはパワーを集中させて、全力で行わなければなりません。



②言葉の暴力も絶対だめ

「死んでしまえ」「あんたなんて大きい」など、子どもの存在を否定する言葉を絶対言ってはいけません。

「こういうことはよくないよ」と、やってしまったあやまちや、失敗に対して注意することが大切です。

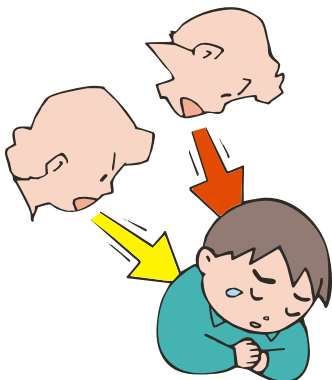
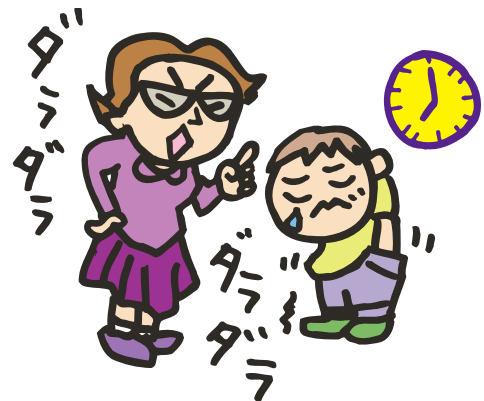
子どもからの言葉を無視するのも、子どもは存在を否定された気持ちになります。

時には感情をコントロールできずに叱ってしまうこともあるでしょう。しかし、絶対にしてはいけない叱り方があることを忘れないでください。

③ダラダラ叱らない。

子どもは集中できる時間が短く、叱っている親の言葉を理解する能力もまだ限界があります。中途半端な態度でダラダラと叱っても、何の効果も得られません。

何がいけないか、子どもに伝えたいことを、短い言葉で、はっきり伝えましょう。



④攻撃的に叱らない。

子どもの恐怖心をあおるような叱り方は、効果がありません。子どもの心に不安やストレスをあたえても、逆効果です。

「叱る」と「怒る」ことは意味が違います。愛情をもった叱り方をしましょう。

叱り方のコツ



①真面目に笑わず。

叱るときは、笑顔を見せず、断固とした態度でのぞみましょう。たとえば子どもが騒ぎすぎて遊んでいるのを叱る場合、「ちょっといらっしやい」と、興奮している子どもをひざにのせて、しっかり向きあいましょう。そして、子どもの興奮が冷めるまで、待ちましょう。



いつも
言ってる
でしょ!

②首尾一貫した基準をもつ。

感情のおもむくまま叱ったり、叱った後ですぐ許してしまったり、叱り方に一貫性がないと、子どもは混乱します。これでは成長するにしがたがって反発心がおこり、やがては、親を信頼しなくなる事態にもなりかねません。子どもは、言葉だけでなく、表情や態度のなかにある親の感情を読みとる力をもっています。親が、自分と真剣に向きあってくれているかどうか、よくわかるのです。

叱り方のコツは、叱られていることをきちんと子どもにわからせることです。メリハリをきかせて、きぜんとした態度をとることがポイントです。

子どもの判断基準は「いい」「悪い」ではなく、大好きなおかあさんが「よろこぶ」か「怒る」かです。叱るときはメリハリをきかせて、断固とした態度をとることが大切です。

子どもが小学校に入るまでのあいだに、しっかりしつけましょう。大きくなってから叱ろうと思っても、小さいときの何倍も手がかかり、苦労します。

③兄弟げんかはまかせよう。

兄弟げんかは、年齢のちがう子とのつきあい方や、力の差がある子との遊び方などを学ぶよい機会です。解決のしかたは子どもにまかせましょう。ただし、兄弟の年齢差が大きかったり、乱暴がひどくなって危険をとまなう場合は、親がかかわるようにします。



④自分自身と向きあわせる時間も大切

子どもは3歳くらいになると、自分で考える能力をもちはじめます。子どもにきちんといけな理由を説明し、その後子どもに自分で考え、自分と向きあう時間や空間を与えましょう。

ダラダラ叱ったり、感情をぶつけて子どもを傷つけるより、効果的です。

叱った後に



①十分なスキンシップ

大好きなおとうさん、おかあさんに叱られて、子どもは不安やストレスを感じています。叱った後には、十分なスキンシップをして、あまえさせましょう。

スキンシップによって、「叱られたけど、自分は受け入れられている」と、子どもは安心し、また元気に遊びはじめるパワーをもっています。

叱った後は、気持ちをきりかえ、子どもの不安をとりのぞくことが必要です。おとうさん、おかあさんからのあたたかい愛情をたっぷり注ぎ、子どもに安心感を与えましょう。

②親も自分を見つめる目をもつ。

叱った後で、親もひとりになる時間を持ちましょう。

「子どもにやつあたりをしたのではないか」「親の権力を、子どもにふりかざしていないか」「きつく叱りすぎたのではないか」など、自分の態度や行動を、つねにチェックすることが大切です。

日中はなかなか時間がとれないことでしょう。子どもを寝かしつけた後など、一日をふりかえる時間をもちましょう。



子育て上手はほめ上手

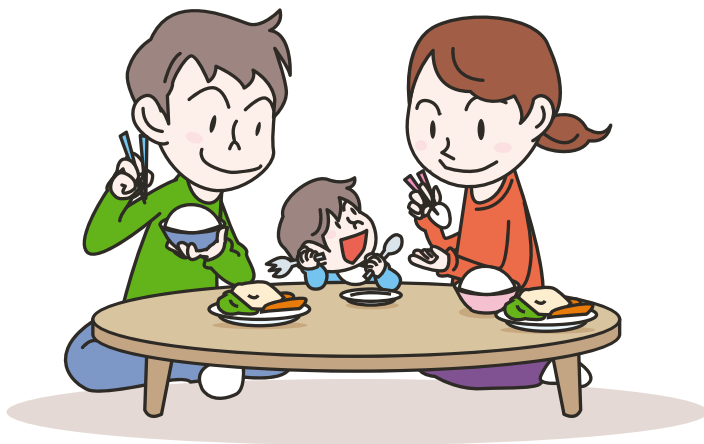
子どもがはじめて歩きはじめたときのよろこびを思いだしてみましょう。
子どもの成長にあったしつけには、ほめることも大切です。

①ほめ上手は叱り上手

子どもでも大人にほめられたら、うれしいものです。ほめられるからこそ、やる気をだして、励んでいくものです。

ほめるのはむずかしいとよく聞かされますが、まずはどんな小さなことでも、子どもができたことを具体的にほめてみましょう。「ひとりで歯みがきしようずにできたね」「たくさんご飯食べられたね」「おもちゃを片づけられたね」というささいなことでもいいのです。

子どもはたくさんほめられるからこそ、叱られたときにも効果があるのです。



②生活習慣はほめて身につける。

子どもには自分で何でもしたがる時期があります。このころは生活習慣を身につける一番よい時期です。

たとえば、自分で着替えたがる場合は、時間がかかりますが、やりたいという気持ちを大切にやらせてみましょう。

少しでもできたら、一緒によるこんで、ほめましょう。子どもは親と共感できることがとてもうれしいのです。そして、自分がきちんとできたことに自信をもち、次のステップへ踏みだします。

③まよったら相談しましょう。

赤ちゃんでさえ、あまり手がかからない子、よく泣く子、十人十色です。

子育てをむずかしいと思ったら、保健師などに相談してみましょう。



