丸亀市健康課

1月 育だより

毎月１９日は　食育の日・育児の日

子どもの気になる症状と手当

冬の感染症であるインフルエンザや胃腸炎などまだまだ流行する時期です。感染症予防には石けんでの手洗いや換気などが大切です。今年も家族で対策をし、元気いっぱいに過ごしましょう。

機嫌

機嫌の良いときと悪いときの様子を見ておきましょう。

肌の様子

ブツブツはないか、カサカサしていないかなどの肌の様子を見ましょう。

食欲

母乳やミルクの飲み具合（勢いや時間）、量、回数を把握しましょう。離乳食や幼児食の量、内容も大切な情報です。

体温

赤ちゃんの平熱は 37℃前後です。ときどき、起床時、午前、午後、夜の４回測ってみて、時間ごとの平熱を知るとよいでしょう。

排泄

色や量、回数などを把握しましょう。

＜発熱したとき＞

熱があっても比較的元気で水分もとれていればあせらずに様子を見ましょう。しっかりと水分補給し、汗をかいて衣服がぬれたらこまめに替えましょう。

以下に当てはまる場合はすぐに受診しましょう

- 生後３か月以内
- 息苦しそう
- 水分を摂れない
- ぐったりしている
- 目がとろんとしている

＜吐いたとき＞

しばらくは落ち着くまで何も飲まさず様子を見ましょう。落ち着いたら水分をゆっくり少量ずつ飲ませましょう。吐いたものには病原体が含まれていることがあるので注意しましょう。

以下に当てはまる場合はすぐに受診しましょう

- 繰り返し吐く
- ぐったりしている
- 水分を摂れない
- 尿の回数や量が減った

何科を受診したらいいか迷うときには小児科を受診しましょう。近所にかかりつけ小児科をつくっておくと心強いです。

小児救急電話相談

＃８０００

休日や夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、受診したほうがいいのかなど、判断に迷ったときに、看護師等への電話相談ができます。
（対応時間：毎日午後７時から翌朝８時まで）

＜こどもの発達と起こりやすい事故＞

公益財団法人母子衛生研究会：我が家の安心ガイドブック　参照

子どもは運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになりますが、その一方で様々な事故に遭う恐れがでてきます。事故の大半は前もって住環境を整備したり意識したりすることで防ぐことができるので、予防に努めましょう。左記は月齢に応じた起こりやすい事故についての表ですので参考にしてください。

	新生児	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	1歳	1歳1か月	1歳半
運動機能の発達		体を動かす 足をバタバタさせる		口の中に物を入れる 見たものに手を出す	寝返りをうつ	一人で座る	ハイハイをする	指で物をつかむ	家具でつかまり立ちする		一人歩きする	スイッチやドアノブをいじる	走る、のぼる
転落	親が子を落とす	ベッドやソファからの転落 抱っこひも使用時の転落					階段からの転落	バギーや椅子からの転落	浴槽への転落		階段の昇り降りの転落		窓、バルコニーからの転落
やけど	熱いミルク・熱い風呂		ポット・食卓・アイロン				ストーブ・ヒーター						
誤飲・窒息	まくら、柔らかい布団による窒息		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	

低温やけどに注意！

冬場はホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が起きやすいです。痛みを感じにくく、重症化しやすいので注意しましょう。肌が赤くなったり、子どもが痛痒く感じていたら要注意です。

0歳児の不慮の事故死の約78％は“窒息”によるものです！

＜予防のポイント＞

① うつぶせ寝は窒息の恐れがあるので気を付けましょう

② ベッド内にタオル・ぬいぐるみ・ひも・ポリ袋などは置かず、寝ているときはよだれかけを外しましょう