

家で兄弟などからもらう



保育園でもらう



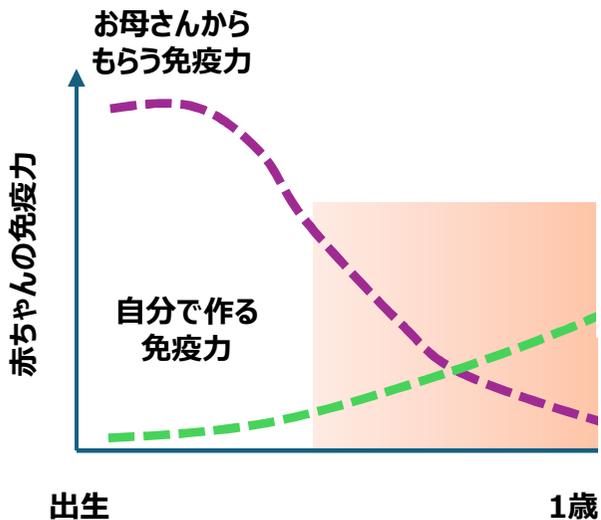
小さな子は
カゼをひきやすい



だから小児科の待合室には
小さな子がいっぱい



赤ちゃんの免疫力は弱い



お母さんからもらう免疫力が下がって
自分で作る免疫力がまだ少ないから
感染に弱い時期



こんな時は受診しよう

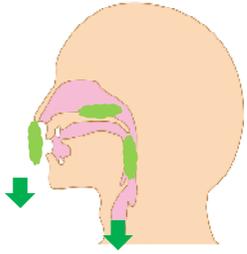
- * 3か月未満の発熱
- * 発熱の有無にかかわらずグッタリ
- * 呼吸が苦しい
- * 15時以降に受診するか迷う
- * 金曜日に受診するか迷う



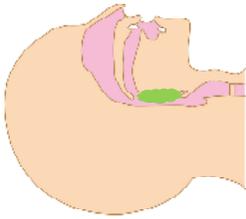
でもね、いっぱい
風邪をひいて
免疫がついて、
小学校に行く頃には
風邪をひきにくく
なるんだね



眠れない



起きてる時は
鼻水を垂らすか
飲み込んでいる



寝ている時は
痰は出せない



痰が切れないので
上体を起こして
水を飲ませ
背中をトントン

咳止めて ください

痰を出すための咳です。
薬で緩和はしますが
止めることはできません。

痰があるときに「咳するな」
と言われたら苦しいですね。
だから咳を止めてしまう
怖い薬はないのです。



薬では止められない
ちよっぴり楽になる
→眠れる→食べられる→治る



咳して吐くんです！

身を守るためには大事



小さな子は痰を出せなくて
吐くまで咳をすることが多いです。



吐いた後にすっきりしていれば心配ありません

吐いていない時は
痰を飲んじゃってます

飲み込んだ鼻水や痰
はやがてウンチに



咳が出ます

ケンケンする



ゼイゼイ ヒューヒュー する

ケンケンする時は反性クローン
ゼイゼイ、ヒューヒューする時は
喘息発作や喘息様気管支炎
が疑われます。
呼吸が苦しく眠れない時は早めに
受診しましょう

鼻水はなぜ出るの？

①異物の捕捉と排除

* ホコリ、花粉、ウイルス、細菌などの異物を粘液が捉え、体内に入るのを防ぎます。

* 捕まえた異物は鼻水として体外に排出されます。

②加湿と加温

* 吸い込んだ空気に湿度と温度を与え、気道や肺を守ります。

* 乾燥や冷たい空気による刺激を緩和します。

③免疫の防御機能

* 鼻汁には免疫物質が含まれ、病原体の繁殖を抑えます。

④臭いの検出補助

* におい分子を嗅覚上皮まで運ぶ役割もあり、嗅覚の働きを助けます。

⑤粘膜の保護と修復

* 鼻の内側の粘膜を潤し、傷や炎症から保護します。

身を守るためには大事

鼻水のは？

おおざっぱに言って



「水っぱな」はアレルギーの傾向かな



「ねぎっぱな」は風邪の傾向かな



鼻水がでます

鼻血が出ます

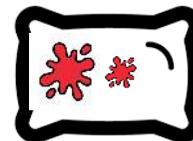
風邪をひくと鼻血が出やすい部位があります。鼻をこすると鼻血が出やすい鼻血のカスをほじるとまた出ます。



吸ってあげたいけどうまくできない



クリニックでは鼻吸いをしています。予約なく鼻吸いだけの**鼻吸い特急券**もやっています。ご相談ください。



朝起きたら事件現場みたいになっていることも



鼻水は吸ってあげて

子どもたちは上手に鼻をかめません。ズルズルしていると耳を痛め、中耳炎の原因となります。こまめに鼻を吸ってあげてください。



嫌がって泣くんです



でもね、放っておくと中耳炎になることも…



加湿され鼻水が柔らかくなる

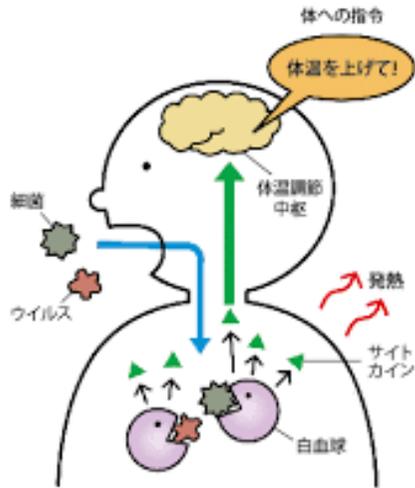
入浴後・寝る前はしっかり、日中はちょいちょい軽めに

鼻を吸おう！

鼻をかむときは、片方ずつやさしくかもう。



どうして熱が出るの？



発熱の役割

- 病原菌の増殖を抑制
- 白血球を活性化
- 免疫機能を高める

(大正健康ナビ)

熱を出してウイルスや細菌をやっつけているんだ

身を守るためには大事



体温測定時の注意点

▼測定前には脇の汗を拭き取り乾かす

▼食後、運動後、入浴後、眠いときは避ける

▼体温が高かった場合、30分後に測り直す



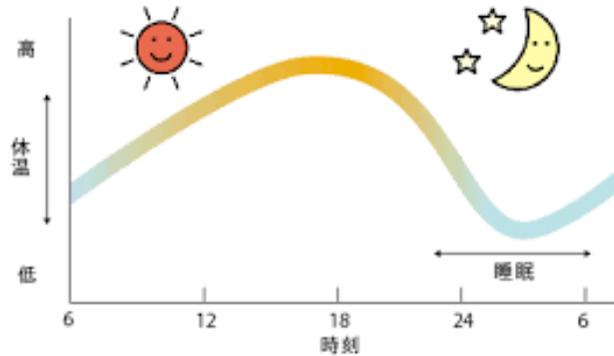
(大正健康ナビ)

平熱って？

子供の平熱は、大人よりも高めで、個人差や年齢によって異なりますが、一般的には36.5~37.4℃程度とされています。特に乳幼児は、体重あたりの熱産生量が多いため、平熱が高めになる傾向があります。

朝は下がったんです

1日の体温変化



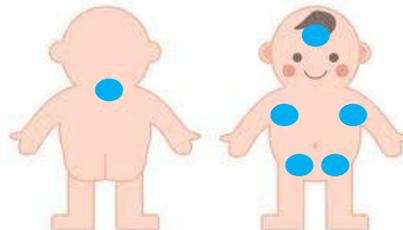
(大正健康ナビ)

体温はそもそも朝が低く夕方から夜にかけて高い傾向にある。夕方の37.5℃は平熱かもしれないけど朝の37.5℃は発熱ありと考える。



熱が出ます

おでこ、首の後ろ、わきの下、足の付け根を冷やそう



子どもの熱の経過



(すぐコム)

熱が下がらない

発熱は午前中は低めで午後から上がる。こんな日が4日ほど続く傾向にあります。「朝が下がったからさあ登園」ではダメ！**前の晩から熱がなく、機嫌、食欲がよい**ことを確認を。また、5日以上続く熱は必ず受診を。

熱さましについて

熱さましは

38.5度以上
機嫌悪い、飲み食いできない、眠れない

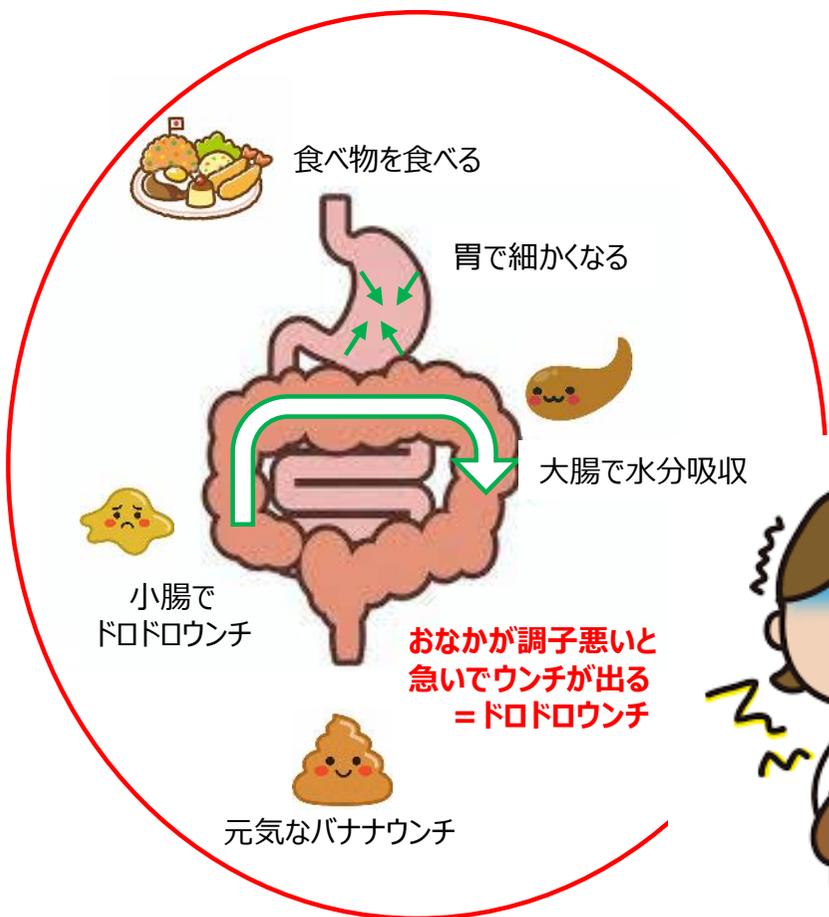
時に使おう
6-8時間はあけてね

座薬を入れるのは子どもが嫌がってたいへん。
①子どもと胸を合わせ足を開いてだっこ
②図の状態に入れる
そうすると無理なく入れることができます
ただしおしりの穴が見えないので手探りか誰かに手伝ってもらいましょう



保育園で下痢・嘔吐の子がいます

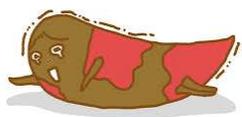
- ①半日で2回以上の下痢・嘔吐あればお休み
- ②ノロ、ロタ、アデノの検査は必須ではない
- ③基本「うつる」前提で対応（手洗い、消毒など）



おなかの調子が悪い時

- ①無理して食べない
- ②消化のよいものを食べる（おかゆ、うどん、白身魚、豆腐、バナナ、りんごなど）
- ③水分は少量頻回に（乳製品、柑橘系ジュース、炭酸は避ける）

血が混じります



ウンチに血が混じるときは必ず受診



下痢が出ます



嘔吐します

咳して吐く

吐いたらすっきり
何度吐いても心配なし
夜に寝ている時に吐きやすいので
洗面器の準備を



咳や痰で吐いているのか
気持ちが悪くて吐いているのか
鑑別は大事

気持ち悪くて吐く

無理して食べない
水分中心に少量頻回
1度吐いたら30分は飲食禁
30分して一口の水から

処理の仕方

吐物の処理



1. 使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用
2. 吐物を新聞紙またはペーパータオルで外側から内側にふき取る
3. 床や周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）をしみこませたペーパータオルで浸しその後ふき取る



衣類の処理



1. 吐物が付着した衣類などは、次亜塩素酸ナトリウム液に浸すか、85℃以上の熱湯に2分以上浸して消毒します。
2. 消毒したものは、他の洗濯物と分けて洗濯

お休みが必要



うつる発疹



ボツボツが
出ます

みずぼうそう

全ての水疱がかさぶたになるまで5-7日はかかります



はしか

解熱し3日をけいかするまで



熱なく食事ができ全身状態よければ
お休みしなくてよい



リンゴ病
ほっぺやうで、足に網目状の赤い発疹。
この状態では感染力のピークは過ぎているので登園可です。
でも**妊婦さんには近寄らないでね。**



夏風邪の代表

ヘルパンギーナ
ノドに大きなボツボツ。

溶連菌

時に体に赤く細かな発疹やイチゴ状の舌を生じます。
抗生剤を2日内服し全身状態OKまで

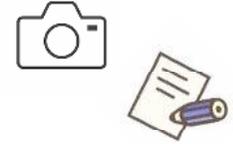


手足口病
手のひら、足の裏、ノドに水疱。
大人がかかると痛い！

蕁麻疹



典型的な食物アレルギーは摂食後15-30分以内に発症。
かゆくて盛り上がるボコボコの発疹。



大事なのは血液検査ではなく

* 写真

* 食事記録 (当たりをつけずすべて、食材と調理方法を)
例: エビ× エビフライ〇

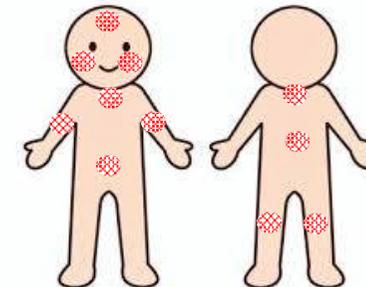
アナフィラキシー症状



ボツボツだけなら必ずしも禁食ではありませんが左の症状があればダメです。
必ず至急受診が必要です。

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎の好発部位



アトピー性皮膚炎は定期的・長期的な治療が必要となります。
良くなってすぐに止めるとまた悪くなることが多いのでご注意を