



朝夕だけでなく日中も冷たい風が吹き、冬の近づきを感じます。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。今月は「赤ちゃんと一緒に考える感染症」についての話です。



## 毎朝の健康チェック

子どもは、具合が悪くなくてもどこがどのように悪いのか訴えることができません。したがって、周りの大人が全身の観察をして普段と違うことに早く気付いてあげることが大切です。ぐったりしている、機嫌が悪い、食欲がない、眠らないなどは病気の無言の信号とされています。子どもが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調のチェックをしましょう。

- いつもより体温は高くないですか
- 食欲はありますか
- 顔色は悪くないですか
- 機嫌は良いですか
- 発疹、嘔吐、下痢などはないですか
- うんちやおしっこの量や回数、排泄時の様子はいつも通りですか
- その他、いつもと違うことはないですか

『いつもと違う』  
ちょっとした子どもの変化を  
見落とさない事が大切です。

## 赤ちゃんだから手洗いは不要！？



手洗いは、いろいろな病気やばい菌からわたしたちを守ります。そして、食前の手洗いは流水の刺激により『今から食事だ』と体を感じるようになり消化吸収の準備ができます。「まだ小さいから手洗いは・・・」ではなく、小さいうちから手洗いの習慣がついていることできちんと感染症予防ができ、日常生活にもメリハリができます。難しければ濡れタオルで拭くだけでもかまいません。言葉をかけながら行ってあげましょう。

- ① 0歳～1歳児は保護者が手を取り一緒に手洗い。
- ② 誰かのマネをしたがる2～3歳児は大人が分かりやすく手洗いの手本を見せながら一緒に。
- ③ 上手にできると自身をもつ4～5歳児は手洗いを隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。

## 感染症から赤ちゃんを守りましょう

乳幼児の場合マスク着用には危険が伴います。特に2歳以下の赤ちゃんの場合は息苦しさを伝えられず、自分でマスクを外すこともできないので窒息をする恐れがあります。抱っこ紐を使用して外出する場合は、他人の飛沫がかからないよう、赤ちゃんの顔を内側にして抱っこしてあげるといいかもしれません。

行動範囲が狭い赤ちゃんの場合は、周りの大人がきちんと感染症対策を行うことで感染症から赤ちゃんを守ることができます。感染症対策の基本（病原体を①持ち込まない ②持ち出さない ③拡げない）を忘れず、手洗い・マスクの着用・咳エチケットを行い、流行期にはできるだけ人混みを避けましょう。

感染症流行中は子どもの予防接種で病院受診することをためらう声が多く聞かれます。予防接種は時期が決まっています。打つべき時期に打ち、しっかり免疫を付けることが大切です。体調がいい日を選びできるだけ遅らせないようにしてください。気になる場合はかかりつけ医に相談を・・・