

2 子どもの観察、病気・事故の一般的な注意

子どもが病気になったり、ケガをした時に、もっとも頼りになるのが普段から子どもを育てている保護者です。子どもについて知っていると役に立つことを解説します。

(1) 子育てを楽しみましょう

子育ては楽しいことがたくさんあります。子どもとの時間を楽しみましょう。しかし、時には病気になったり、言うことを聞いてくれなかったり困ることもあります。そんな時は、両親や友人など身近にいる支援者に相談しましょう。近くに相談できる者がいない場合は保健センター等の保健師に相談することも可能です。

(2) 子どもの「いつもの状態」を知っておきましょう

子どもの様子を日頃からよく観察していると、いざ子どもが病気になった時に、重い病気を見落とすことが少なくなります。保護者の「子どもがなんとなく変だ」という感覚はとても大切です。

(3) 子どもの「心配しなくてもよい様子」を知っておきましょう

一方、子どもの「心配しなくてもよい様子」も知っておくとよいでしょう。いつもと変わらない、周りのことに興味を示す、機嫌がよい、顔色がよい、食欲がある、よく眠る、排便・排尿が普段と変わらないなどは子どもが重い病気ではないことを示していることが多い状態です。

(4) 子どもがかかりやすい病気と流行

子どもはいろいろな感染症によくかかります。毎年冬には、インフルエンザが流行します。春先には嘔吐・下痢を起こすロタウイルス感染症、夏にはヘルパンギーナや手足口病などの夏かぜ、秋から冬にかけてはRSウイルス感染症、ノロウイルス感染症などが流行します。周りでどんな感染症が流行しているか長野市感染症情報（長野市ホームページに掲載）などで注意しておくとういでしょう。

(5) 予防接種（ワクチン）を受けましょう

予防接種で防ぐことができる病気がたくさんあります。生後2か月から受けられるワクチンもあります。ワクチンのスケジュールは複雑なので、かかりつけ医や保健センター等の保健師に相談してください。

(6) 細菌とウイルス

一般的な感染症には、大きく分けて細菌感染症とウイルス感染症があります。子どもがかかるのは、多くがウイルス感染症です。インフルエンザウイルスなど一部のウイルスは、抗ウイルス薬で治療しますが、多くのウイルス感染の場合は、自然に治癒するのを待つ病気です。抗菌薬（抗生物質）は、細菌感染（マイコプラズマ、溶連菌等）を疑った場合に使用します。

(7) 子どもの主な病気

感染症のほかに、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支喘息や花粉症などのアレルギー疾患、熱性けいれんやてんかんなどの神経疾患、腎炎やネフローゼ症候群などの腎疾患、低身長や糖尿病などの内分泌疾患など多くの病気、病態があります。いずれも、早期に診断し治療することが重要で、まずは、かかりつけ医に相談してください。

(8) 子どもの成長にあわせて起こりやすい事故への対処

子どもの死因の多くは「不慮の事故」です。年齢に特徴的な事故がありますので注意が必要です。