

	咳	ひきつけ	嘔吐
<b>チェックポイント</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○顔色が悪く呼吸を苦しげにしていますか？</li> <li>○どんな咳ですか？ (軽くコンコンしている、犬の遠吠えのような咳、咳をしてから息を吸い込む時にヒューと音がする)</li> <li>○咳以外の症状はありますか？ (熱・発疹・痰・胸痛等)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○頻回に吐いていますか？</li> <li>○吐く以外に他の症状はありますか？ (腹痛・下痢・頭痛・発熱等)</li> <li>○水分はとれていますか？</li> <li>○食事はとれていますか？</li> </ul> 	
<b>こんなときは病院へ</b>	<p>気管の中に痰がついていたり、喘息を起こしていると呼びの時にゼーゼー・ゼコゼコと音が混ざったりします。顔や手足の色が悪い、冷たい等の状態が見られた場合には早めに受診しましょう。</p>	<p>小さい子どもは脳の発達が未熟なため、高い熱が出たときに痙攣を起こすことがあります。これを熱性痙攣と言います。熱性痙攣であれば、殆どの場合は2~3分で収まりそれほど心配ありません。初めての痙攣の場合は受診しましょう。</p>	<p>頻回に吐いていて水分がとれない、尿量が減り、元気がない場合には脱水症状を起こしています。このようなときには早めに受診しましょう。</p>
<b>お世話のポイント</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○加湿して空気の乾燥を防ぎましょう 空気が乾燥していると喉を痛めてしまうことがあります。冬は暖房をつけているので特に空気が乾燥しやすくなっています。換気には気をつけましょう。お湯を沸かしたり、洗濯物や濡れたタオル等を室内に吊るしておく乾燥を防ぐことができます。</li> <li>○水分の摂取を心がける 水分をとらせることも喉の乾燥を防ぎ、咳をやわらげます。またうがいも良いでしょう。</li> <li>○室内を清潔にしましょう 埃やペットの毛、タバコの煙等も喉を刺激し咳をする原因となります。こまめに掃除をしましょう。</li> </ul> 	<p>ひきつけの症状を初めて見た場合、慌ててしまうことが多いと思います。落ち着いて対処しましょう。</p> <p>ひきつけを起こしているときは安静にすることが一番大切です。揺すったり口の中に棒等を入れたり等せずに静かに寝かせましょう。衣服がきついようであれば、ボタンを外したりして楽にさせてあげましょう。</p> <p>吐いたときには喉に詰まらせる危険があるので顔を横向きにしましょう。</p> <p>お母さんに少し余裕があれば眼球や手足の状態も見ておくと診察の参考になります。</p> 	<p>口の中に吐いた物が残っていたりすると、その臭いでまた吐き気をもよおすことがあります。吐いた後は、ぬるま湯等でよくうがいをさせましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○水分のとり方について 白湯、番茶等を十分に与えましょう。吐き気や腹痛がある場合には柑橘類やヨーグルト類は避けて。また一度に多く与えると吐くことがあるので、様子を見ながら少量ずつ回数を多く与えるようにしましょう。</li> <li>○食事のとりかたについて 食欲があるようなら、消化の良い物を与えましょう。熱が高く食欲が無いときや、はいているときには、無理に食べさせなくても大丈夫です。その代わりに水分は十分に与えるようにしてください。</li> <li>○清潔、安静を心がける 汗をかいたら体を拭いたり、パジャマを取り替えてスッキリさせてあげましょう。 また子どもが安心して眠れるようにできるだけ側においてあげましょう。</li> </ul> 

■事故&危険

外遊びが楽しくなる年齢になりました。子どもは大人が予想もしない行動をとるもの。子どもの目線にあわせて注意しましょう。

- ブランコで遊ぶときは、手で支えてやり目を離してはいけません。
- ジャングルジムには小さいうちは近寄らせないようにしましょう。
- 自転車の補助椅子に子どもを乗せたまま自転車をとめないようにしましょう。
- 知らない犬にはむやみに手を出させないようにしましょう。
- 外で遊ばせるときはサンダルではなく運動靴を履かせましょう。
- ボール遊びをしている近くでは遊ばせないようにしましょう。
- 日射病予防のため帽子をかぶせ、暑いときには木陰で遊ばせましょう。
- 滑り台で遊ぶときは、紐のついたかばん等を外し、目を離さないようにしましょう。
- 砂を食べたり、目に砂が入らないよう目を離さないようにしましょう。
- 池や川の水場の近くでは絶対に目を離さないようにしましょう。



発熱	腹痛	下痢	発疹
<ul style="list-style-type: none"> <li>○いつからの熱ですか？</li> <li>○熱の他に症状はありますか？</li> <li>○水分や食事はとれていますか？</li> <li>○解熱剤はありますか？</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いつから痛がっていますか？</li> <li>○顔色はどうですか？</li> <li>○お腹が痛い以外に症状はありますか？ (吐き気・嘔吐・下痢、熱、血便等)</li> <li>○便は出ていますか？</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いつからですか？</li> <li>○何回くらい下痢をしましたか？</li> <li>○どんな便が出ていますか？ (軟らかい便、水のような便、消化不良の便)</li> <li>○下痢以外の症状はありますか？</li> <li>○水分や食事はとれていますか？</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いつから発疹ができましたか？</li> <li>○どのような発疹ですか？</li> <li>○発疹以外に症状はありますか？ (熱・咳・目やに・かゆみ等)</li> <li>○近所や保育所・幼稚園等で流行している病気はありますか？</li> <li>○食事は何を食べましたか？</li> <li>○食べ物や薬のアレルギーはありますか？</li> </ul> 
<p>頻回に吐いて水分のとれないとき、何回も下痢をしたとき、尿量が減り顔色が悪くなったときは脱水症状を起こしていますので早く受診しましょう。ただし2~3回吐いたり、下痢をした程度で、水分が摂れる場合は安静に様子を見て、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。</p>	<p>子どもの腹痛が本当かどうか判断するのは大変難しいことです。ひどく泣いたり、機嫌が悪くくったりしている等普段と違って様子がおかしいような時は受診した方が良いでしょう。嘔吐や下痢が頻回で水分がとれない時には早めに受診しましょう。</p>	<p>発疹以外の症状が見られず皮膚のところどころにブツブツがある場合には、湿疹やあせも、かぶれ等単に皮膚のトラブルである場合が多いものです。予防するには日頃から皮膚を清潔にすることが大切です。</p> <p>また肌着をこまめに取り替えるように心がけましょう。</p>	<p>発疹の種類、熱の出方に注意！</p> <p>子どもの発疹は病気の中でも多く見られる症状です。しかし何の病気の発疹なのか、熱はあるのか等注意して見るのが大切です。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>○水分のとり方について 白湯、番茶等を十分に与えましょう。吐き気や腹痛がある場合には柑橘類やヨーグルト類は避けて。また一度に多く与えると吐くことがあるので、様子を見ながら少量ずつ回数を多く与えるようにしましょう。</li> <li>○食事のとりかたについて 食欲があるようなら、消化の良い物を与えましょう。熱が高く食欲が無いときや、はいているときには、無理に食べさせなくても大丈夫です。その代わりに水分は十分に与えるようにしてください。</li> <li>○清潔、安静を心がける 汗をかいたら体を拭いたり、パジャマを取り替えてスッキリさせてあげましょう。 また子どもが安心して眠れるようにできるだけ側においてあげましょう。</li> </ul> 	<p>排便の回数が多くなるとただれたりするので、おしりは清潔にしておきましょう。温かいタオル等で優しく拭いたり、おしりのただれを刺激しないように洗いましょう。</p> <p>下痢をした時は、まず水分補給を第一に考えます。湯冷ましや番茶等を室温で与えるのが良いでしょう。</p> <p>またおやつや果物、オレンジジュース等はなるべく控えるようにし、消化の良い食事にしましょう。</p>	<p>発疹の種類、熱の出方に注意！</p> <p>子どもの発疹は病気の中でも多く見られる症状です。しかし何の病気の発疹なのか、熱はあるのか等注意して見るのが大切です。</p>	<p>発疹以外の症状が見られず皮膚のところどころにブツブツがある場合には、湿疹やあせも、かぶれ等単に皮膚のトラブルである場合が多いものです。予防するには日頃から皮膚を清潔にすることが大切です。</p> <p>また肌着をこまめに取り替えるように心がけましょう。</p>

3人乗り(幼児2人同乗)自転車について

自転車の3人乗り(幼児2人同乗)は、車体の強度など一定の安全基準を満たした自転車で、6歳未満の幼児2人を同乗させる場合に限り認められています。安全基準を満たした自転車を使用しましょう。

