

## かぜを ひいたとき

子どもで一番多い病気は、なんといっても「かぜ」。熱、咳（せき）、鼻水なんて症状は、ショッちゅうです。

子どもがかぜもひかないで育ってくれれば一番いいのでしょうか、それは無理な話。子どもはかぜをひきながら大きくなっていくものです。

ここでは、かぜとの「上手なつきあい方」を考えてみましょう。



### 子どもは「風邪の子」

子どもはよくかぜをひくものです。最初のお子さん（第一子）は、3歳前後が一番小児科通いの多くなる年齢です。

さらに、保育園や幼稚園に通いだした半年ぐらいは、一月に1回はかぜをひいたり、水痘（みずぼうそう）やおたふくかぜなどの流行する病気にかかるてしまうのです。

これが下の子になると、生れて半年もしないうちから、ショッちゅうかぜをひくことになります。上の子が、園からいろんなウイルスや細菌をもってくるからです。

かぜが治ると、免疫の力はさらに強くなっているので、「かぜをひくごとに強くなる」ものなのです。子どもは「風の子」ならぬ「風邪の子」だとよくお話をしています。

子どもは一時期、かぜなどの病気に集中してかかってしまうこともありますが、5、6歳になってくると、次第に丈夫になるものです。それまで少しの間、辛抱していて下さい。



# かぜをひいたとき



## 子どもはかぜをひくものだ

かぜをひくたびに抵抗力を身につけて、だんだん丈夫な体になっていくのです。かぜをひいた、とがっかりしないで、かぜをうまくやりすごす努力をしてみましょう。



## 家庭で気をつけること

- ① 休む：無理にねろとはいいませんが、家のんびり、ごろり、というのが一番のクスリです。
- ② 保温：厚着をさせたり、こたつにもぐり込ませたりする必要はありませんが、寒くない程度の暖房、暑すぎない程度の冷房、をしましょう。
- ③ 食事：食欲はなくてあたりまえ、ぐらいに考えて無理じいせず、子どものが好きなもので消化のよいものを与えます。水分を十分にとるように心がけてください。
- ④ 入浴：かぜにお風呂は禁物、という考えは頑固すぎます。疲れさせないように、と気をつけて、お風呂でサッパリさせるのはかまいません。



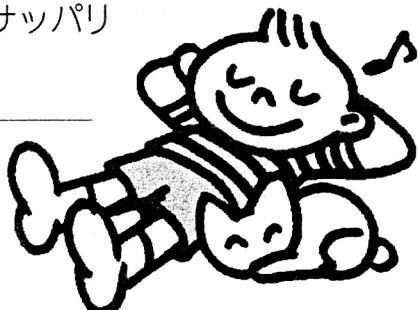
## かぜの薬

先生がお子さんの状態にあわせて処方します。指示されたとおりにきちんと飲ませましょう。市販の総合感冒薬を飲ませるのは感心しません。



## 次の診察

先生が指示した日、くすりのなくなる日、などに(大体2~3日おきに)受診して、余病をおこしていないかを診てもらいましょう。薬だけくださいというのは、重い病気を見逃がすもとですからやめましょう。元気がなくなったら、何度も吐く、咳で夜ねむれない、など、いつもと違うぞと思ったら、早めに受診してください。



## いつから保育所(学校)へ？

熱があったら次の日も必ず休ませましょう。夜中に熱があったが翌朝は下がっていたので行かせた、というのは無謀です。