

☆今月のテーマは「病院や薬について」です。

＼早めに気づいてじょうずに受診する3カ条！！／



1 普段の様子をよく観察しましょう

3点が普段どんな様子なのか、しっかりと把握しておきましょう。

少なくとも**平熱**、**食欲**、**機嫌**のこの3つは重要なものだとこの3つがポイントです。

いつも子どもを見ている人からの情報です、という医師もいます。それくらいは御さんからの情報をもとにしていきます。

必要な情報のうち、診察や検査で得られる情報は2割くらい、残りの8割は親御さんからの情報をもとにしていきます。



病気の兆候や、子どもの異変に気づいてあげられるのは、日常的に接しているママやパパです。普段から、子どもの様子や様子をよく観察しておきましょう。

～かかりつけ医といい関係を～

子どもの病気は、ある日突然始まることも多いもの。すぐに頼れる近所の開業医をぜひ見つけましょう。相性もあるでしょうが、「話をよく聞いてくれるかどうか」が、かかりつけ医のポイントです。



2 「いつもと違う」感じを見逃さない

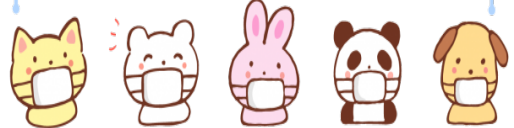
さ。えて指示を仰いでください。

かしい「と思う点を伝えてください。落ち着いて、医師に「お

のうえで、早めにかりつけ医を受診しましょう。様子を見て、医師に「お色、食欲や便の状態を観察します。そのうえで、早めにかりつけ医を受診

からこそ、ママやパパの「おかしいな」という感覚が重要になってくるのです。何かが変わったと思ったら、まず全身状態を確認してみましょう。機嫌や顔色、食欲や便の状態を観察します。そのうえで、早めにかりつけ医を受診

例えば、熱があっても食欲が落ちない子どもは、ほとんど何も受けつけなくなる子どももいます。同じ病気で、子どもによって症状の出方や重さ、軽さ、病気の期間などは変わります。だからこそ、ママやパパの「おかしいな」という感覚が重要になってくるのです。



こんな場合は

＼どの月齢・年齢でも要受診／

●呼吸の様子がおかしい、呼吸が苦しそう

呼吸困難を伴う病気は急激に悪化し、命にかかわることも・・・。

●はじめていれんをおこした、はじめてひきつけた

数分以内におさまり落ち着いても、初めての場合は必ず受診を。

●意識障害がある、呼びかけても反応しない

一刻を争います。すぐに救急車を呼びましょう。



3 月齢、年齢に応じて適切に受診を

側面もあります。

例えば、幼稚園に行っているような年齢で、熱はあるけれど元気も食欲もあるようななら、家で様子を見ていてもいいでしょう。軽いかせにかかると免疫がつき、丈夫になっていくという側面もあります。



ひと口に「乳幼児」と言いますが、生後間もない赤ちゃんも4歳の子と

とでは、病気に対する抵抗力が全く違います。病院に行くことで別の病気をもらったりスリムもありますから、何でもかんでも受診させなければいけないということでもありません。月齢、年齢に応じて、適切に受診することが大切なのです。

子どもの薬ガイド



☆子どもを元気な状態に戻すのが薬の役目

子どもが病気にかかってつらそうなききは、少しでも早く治してあげたいですよね。そんな時に使うのが薬です。

ただ、薬という言葉と副作用を気にする人もいるかもしれませんが、でも医師の指示に従って正しく使えば、薬は子どもを早く元気な状態に戻してくれる心強い味方です。ママやパパは薬の役割を理解したうえで、正しく使ってください。

☆医師の指示どおりに使うことが大切です

薬の効果は、使い方や量をきちんと守ってこそ期待できます。症状がおさまってきたら、薬をやめたいと思うかもしれませんが、でも、「〇日分」と医師から指定がある薬はきちんと使い切ることが基本です。

たとえば抗菌薬を飲んで症状が消えても、原因となる細菌はまだ体の中に残っていることがあります。中途半端な時期にやめてしまうと再び返したり、耐性菌ができてしまうことも。抗菌薬に限らず、医師は病気の症状に合った薬を、効果が出るために必要な分量だけ処方しています。勝手にやめてはいけません。

もう一つ大切なことは、残った薬は原則として捨てるということ。次の時に使ってもいいのは医師から許可が出た薬だけです。役割や使い方の基本を知ったうえで、薬が上手にのこるようになってください。

薬との正しいつき合い方 8つのポイント

- 1 薬の名前、効果
使う期間を
きちんと確認する
- 2 薬の使い方の
注意点を確認する
- 3 ほかの薬と併用
していいかどうか
を確認する
- 4 ほかの病院で
もらっている
薬のことを
医師に伝える
- 5 食品との
飲み合わせについて
確認する
- 6 飲めなかった時は
そのことを
医師に伝える
- 7 残った薬は
使いまわさず
捨てる
- 8 かかりつけの
薬局を決める

風邪予防5つの対策

✓ 十分な睡眠をとる



✓ 水分補給



✓ 手洗い、うがい



✓ 必要な栄養をとる



✓ 体を温める



かぜかな、と思ったら...

かぜかな?と思ったら、ひどくなる前に早めに対処しましょう。栄養をとって、体を休め、免疫力を高めることが大切です。キウイやブロッコリーは、体を病原体から守る白血球の働きを助けるビタミンCを多く含んでいます。のどに効く大根、身体を温めるネギ、殺菌力のあるしょうがなど、かぜに効く物を取りましょう。ビタミンAやたんぱく質が豊富な、にらと卵入りの雑炊や、水分補給にすりおろしりんごもおすすめです。

