

# お子さまの健康って、心配ですよね？

## 子どもに多い病気の年間カレンダー



## 育児中の病気あるある



40代・3児のママ

仕事を休んで予防接種に連れていこうとした日に熱を出す。(´Д`) =3



40代・1児のパパ

保育園で子どもがもらってくる感染症に、父親の自分もかかり、自分だけ寝込む。子どもは高熱でもケロッとしている。。。(つД`)(´。´)



30代・2児のママ

上の子と下の子が同じ感染症をうつし合う。我が家は半年間、溶連菌感染症の無限ループに。



30代・2児のパパ

独身の頃は鼻水を垂らしている子どもがいたら、拭いてあげなよと思っていたけど、自分の子が拭いても拭いても鼻水を垂らしているのを見て諦める瞬間があることを悟った。\_| |\_|



30代・2児のママ

発熱で保育園から呼出があり、仕事を早退して、慌てて小児科に連れて行ったけど、病院に着く頃には平熱に下がって元気いっぱい…。Σ(´□`;) )

## 鼻水で子どもの健康CHECK

風邪症状の代表、鼻水。悪化すると副鼻腔炎や中耳炎になりやすいため早めのケアを!



### 鼻水の状態からみる症状(目安)

**水溶性** …透明で粘着度が低く水っぽい鼻水。主にアレルギー性鼻炎と急性鼻炎(いわゆる鼻風邪)の初期に見られる。

**粘性** …粘りはあるが、色は透明～薄い黄色の鼻水。急性鼻炎の発症から数日後に見られる。

**膿性** …色が濃く、粘調で臭いを伴うこともある鼻水。細菌感染を起こしている時に見られる。

### 鼻水を悪化させないためのケア

- ✓部屋の湿度を高める
- ✓こまめに鼻水を取り除く



#### 鼻をかむ時の注意点

- ① 片方ずつかむ
- ② ゆっくり小刻みにかむ
- ③ 強くかみすぎない

鼻に蒸しタオルをあててあげると、鼻水が取り除きやすくなります。

## 急病時に備えておく便利LIST

ネットで調べればいいと思っても、子どもの世話にかかりきりになったり、焦って冷静に判断ができなかったり…。いざという時に、備えておくことも大切。



### 病院の情報を収集しまとめておく

- ✓ 小児救急電話相談(#8000)など緊急時の連絡先をまとめる
- ✓ 休日当番医になる医療機関や救急指定病院をリストアップ
- ✓ 普段の混み具合や予約の取りやすさをチェック

かかりつけ医や救急病院の住所はカーナビやスマホにあらかじめ登録しておくとう便利です。

### 常備しておく便利なモノ

- ✓ 経口補水液など、水分補給に適したドリンク
- ✓ 保冷剤、氷枕など(※冷凍庫で冷やしておきましょう)
- ✓ 緊急時のお出かけセット

緊急時のお出かけセットにも体温計を入れておくとう安心です。



# ひとりで悩まない育児をしよう!!

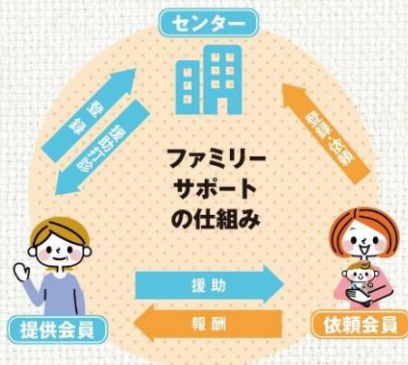


support 1

## 地域の子育てサービスを活用しよう

### ファミリーサポートセンター

地域において育児や介護の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、育児や介護について助け合う会員組織です。各市区町村が運営していますのでお問合せください。



### こんな育児の援助をしています。

- 保育所までの送迎を行う
- 保育所の開始前や終了後に子どもを預かる
- 学校の放課後や学童終了後に子どもを預かる
- 保護者の急病や冠婚葬祭時に子どもを預かる

### 提供会員ってどんな人?

子どもが成長して空いている時間を有効に使いたい方や、ご自身の子育て経験を活かしたいという方が多いようです。提供会員はセンターで研修を受けます。



support 2

パパの出番!

## ママのストレスケア

ママは24時間年中無休。特に乳幼児を抱えたママは、どうしても子どもにかかりきりになり、自分の時間なんてものはほとんどない状態。パパのサポートは必要不可欠です。



### 自分だけの時間を 過ごしてもらおう

例えば、月に1回、1人で美容室やショッピングに行ける時間をママに。2〜3時間だけでも、1人で外出できるとリフレッシュできます。また、パパが子どもをお風呂に入れて、ママには1人で入浴してもらうだけでも、その日の疲れが癒されます。

### できる家事は 積極的に引き受けよう

授乳や寝かしつけなど、育児ではどうしてもママじゃないとダメなことが多くあります。パパとしては悲しい気もしますが、その分できる家事は積極的に引き受けてください。ママには1人で入浴してもらうだけでも助かる。その日の疲れが癒されます。



### ママの最大の 理解者であろう

新米ママは、毎日が初めての連続。一人で闘っているような孤独を感じることもあります。ママが頼りたいのはパートナーであるパパ。パパに話を聞いてもらいたいです。短い時間でもママの話を傾けてください。

番外編



### Twitterでつながる子育て—#出産月\_baby

Twitter上で自分の子どもの「出産月」でハッシュタグをつけ、ママたちが情報交換などコミュニケーションをとっているのをご存知ですか?顔が見えなくても、同じ月齢だからこそその共感と共有、やり取りを眺めるだけでも救われることがあります。

### 先輩からのMessage

#### ブレママ・ブレパパへ

うちの子は、産まれてからずっと身長・体重とも平均の最小を推移してきました。毎月の定期検診で栄養指導が入り、妻はノイローゼになりかけ…。これがこの子の成長ペースと割り切るようにして乗り越えましたが、その子にはその子のペースがあり、必ずしも規定値じゃなくていいんだと、知っておいてほしいです。

(30代・1児のパパ)

#### 育児中のママ・パパへ

娘は小学校低学年くらいまでよく熱を出し、けいれんを起こして入院したこともあり。そんな娘ももう中学生。熱のたびに格闘していたことを懐かしく思います。小さい子がいるご家庭は大変でしょうが、薄皮が引くようにとどんでん親の手間はかからなくなります。

今思えば、とても愛おしく、大切な時間だなと思います。  
(40代・中学生のママ)

こんな時どうしたらいいの判断に迷ったら...

## 練馬福祉人材育成・研修センター ところとからだの元気サポート

**電話健康相談サービス** 経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報等の提供もいたします。



Free

電話番号は、ポスターまたはご利用案内で  
ご確認ください。

通話料無料

24時間・年中無休受付

- ✓ ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。
- ✓ プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先: ティーベック株式会社)
- ✓ ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

### 個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック㈱が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック㈱は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ティーベック㈱は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことにより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要と当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベック㈱は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いします。

練馬福祉人材育成・研修センター

