

# 保健だより

2013年5月1日(水)発行

## お子さんと遊びましょう。

### ～病気でないのに元気がないお子さん～

元気がなく具合が悪そうなので病院でみてもらっても、特に悪いところはないというお子さんが時々います。いつも何となく元気がなくて、風邪をひきやすい、すぐに疲れを訴えるなど、親から見ると、そんなお子さんは気になります。

医学的には「虚弱児」という定義はないそうですが、一般的には病気にかかりやすく、かかると重症になり、治りにくいお子さんのことを言います。

風邪をひきやすい、疲れやすいなどの症状は、健康で元気なお子さんにもみられます。体の弱いお子さんとの間にはっきりとした境界線はありません。一般に体の弱いお子さんは、さまざまな刺激に対して反応が敏感なのです。

体の不調が続けば、誰より不安に感じるのはお子さん本人です。周囲で体の弱い子として過保護に扱うと、お子さんは意識しすぎて悪影響を与えることもあります。逆に無関心すぎても情緒が不安定になります。

まず、お子さんに現れている症状が、特別な病気の徴候ではないことをはっきりさせてから、日常生活のなかで、体を使った遊びを工夫して取り入れ、基礎体力をつけましょう。

## 家庭内の事故を防ぎましょう。

お子さんの不慮の事故は、家庭内で起きる割合が高く、保護者の注意で予防できるケースが大部分です。

新生児や乳児期には「窒息」に注意しましょう。「誤飲」はタバコ、化粧品、医薬品、ピーナッツなどが多く、手の届く場所には絶対に置かないようにしましょう。「転落」はベビーベッドの柵の閉め忘れや階段、ベランダからが多く、柵などをつけましょう。

「溺死」は浴槽でのケースがほとんどです。湯は残さず、浴室のドアは必ず閉めましょう。「やけど」は歩き始める頃のお子さんに多く、ポットややかんの熱湯、汁物、調理の油などキッチンや食卓では十分注意しましょう。

## アレルギーとは・・・

私たちの体には、体外から侵入してくる細菌やウイルスなど異物とたたかう免疫システムがあります。もともとは体を守るための仕組みですが、なぜか、この免疫システムが本来、有害でないものまで過剰に反応し、さまざまな症状を引き起こすのがアレルギーです。食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、花粉症、アトピー性ぜんそく等は、すべてアレルギーの病気です。

乳幼児の食物アレルギーは、消化機能が未熟なために起こる場合が多いと言われています。成長とともにおよそ9割が自然になおると言われています。あせらず気長に対処することが大事です。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
サンガこども園  
電話046-255-0148

