

保育園・幼稚園に行きはじめた子どもと保護者のための特集

はじめに

はじめてお子さんが保育園・幼稚園に入園する時は、おとうさん、おかあさんもいろいろ心配されると思います。この特集号では主に病気に関して、入園してからの1年間に気をつけることを書いてみました。たくさんの方が心配になってしまうかもしれませんが、子どもは病気を経験しながら年々丈夫になっていきます。学校に入る頃には、年に1~2回「風邪」をひくくらいで、みんなすっかり元気になります。どうぞ安心してください。

入園の前に

入園の前にはできるだけ予防接種を済ませておきましょう。もちろん年齢によって限られるものがありますが、入園時の年齢で可能なものは全部受けておくのが望ましいです。当院では、種類によって同時接種もお勧めしていますので詳しくは小児科にてご相談ください。

ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンは生後2ヶ月から接種できます。BCG、ポリオ、三種混合は生後3か月から接種できます。2012年11月から従来の三種混合に不活化ポリオを加えた四種混合が実施される予定です。BCGの定期接種は6ヶ月までなので注意が必要です。ロタウイルスも飲むワクチンができました。下記は予防接種スケジュールの一例です。(詳しくは予防接種外来へ)

生後 2ヵ月	生後 3ヵ月	生後 4ヵ月	生後 5ヵ月	生後 6ヵ月	生後 7ヵ月	生後 1歳	生後 1歳半
肺炎球菌1回目、 ヒブワクチン 1回目	肺炎球菌2回目、 ヒブワクチン 2回目	肺炎球菌3回目、 BCG	四種混合1回目、 ヒブワクチン 3回目	四種混合 2回目	四種混合 3回目	MR、 肺炎球菌追加	四種混合追加、 ヒブワクチン 追加

ロタウイルスワクチンは2ヵ月から5ヶ月の間に2回、他の注射と組み合わせて接種できます。

1歳以降はおたふくかぜや水痘(みずぼうそう)の予防接種も受けられます。集団生活を予定しているお子さんはこれらも受けておくことをお勧めします。これらのうち水痘とロタウイルスは自己負担、おたふくかぜは高崎市では年齢制限がありますが一部補助がでます。その他は公費負担となり無料で接種が可能です。詳しくは小児科受付で。

はじめての社会生活

子どもにとってはじめて家の外で知らない人と一緒に過ごすわけですから、大変なストレスです。言葉では言い表せませんが、はじめのうちはかなり不安定な様子があるでしょう。外で頑張ってきているんですから家では『〇歳になったのに』とか、『この前はできたのに』とか言わないで、少し甘えさせてやってください。また、いろいろな課題ができなくてもあまり気にしないでください。初めのうちは元気に登園できれば十分です。

元気に見えても初めのうちはそうとう疲れていますので、早く寝るように心掛けてください。

病気をうつされます

入園してから初めの1年くらいは本当によく病気になります。年齢が小さいほど、1番上の子ほどそういう傾向が強いようです。急に体が弱くなったわけではなくて、感染症をうつされる機会が多くなっただけです。入園する前はまわりには大人ばかりだったので、子どもが罹る病気が持ち込まれなかったのが、急に子どもの集団に入って次々に『カゼ』をうつされるという状態です。これはある程度しかたがありません。一説には子どもは学校に入る前に50回くらい『カゼ』をひくそうです。これは平均して月に一回ですから、時にはたてつづけにひくことも十分あるわけです。

春

これから、季節ごとに注意することを書いてみます。

春は新しい生活の始まりです。初めのうちは緊張しているのであまり『カゼ』もひかないようですが、小さい子が保育園に入った時は1～2日目で熱を出すこともよくあります。

4月後半や5月になると少しずつ疲れが出てきて、病気になる子が増えてきます。はしかや風疹も春に流行しますので注意が必要です。

気温の変化が大きいので注意しましょう。暑い時はなるべく薄着で過ごしましょう。

夏

夏には『夏カゼ』と呼ばれる一連の病気があります。プール熱(咽頭結膜熱)、手足口病、ヘルパンギーナなどが代表です。高い熱と口の中などの粘膜症状がみられますが、食欲や元気は比較的保たれます。おたふくかぜは夏に流行することがあります。これらは時に髄膜炎(高熱・頭痛・嘔吐に注意)をおこしますので、熱が下がりきるまで十分休ませることが大事です。

夏は皮膚のトラブルも多い季節です。あせも、虫刺され、とびひ、みずいぼなどがよくできます。あせも、虫刺されでは清潔にしておくこと、とびひは早めに受診してよく治すことが必要です。みずいぼはいずれ治ります。あまり気にしなくていいでしょう。

秋

秋は比較的病気の少ない季節です。10月を過ぎるとかなり涼しくなりますが、1日でも長く薄着で頑張ると良いでしょう。

秋は喘息の季節です。咳が非常に長引いたり、呼吸のときヒューヒュー聞こえたり、夜苦しくて寝られないというような時は早めに受診してください。

こどもはなるべく小児科で

手前味噌ですが、小児科はこどもの専門家です。かかりつけは近くで行きやすいところが良いので、特に当院でなくてもかまいませんが、是非小児科の医院に行ってください。こどもの病気は薬で治すというより、家での看護や食事などが大事です。積極的に聞いて教わって、子育て上手になりましょう。

冬

冬は『カゼ』の季節です。咳、鼻水の『カゼ』、熱の高い『カゼ』、吐いたり下痢をする『カゼ』もよくはやります。集団生活に入って1年目の冬は次々にいろいろな『カゼ』をひいてきて親も子もまいてしまいます。特に0歳、1歳というような小さい子は、肺炎になったり、脱水になったり重くなることも珍しくありません。一つの病気が十分治りきらず体力が回復していないと次の『カゼ』をひきやすいし、重くなりやすいものです。あまり無理させず、十分に元気になってから登園するように心掛けてください。それぞれの病気の対処の仕方は他の小児科だよりなどを参考にしてください。

病気の後は

病気のあとはいつから登園してよいかということですが、

- (1) 十分体力が回復しているかどうか
 - (2) 他人にうつさないかどうか というところが目安です。
- (1)については、熱が下がっていること、(最低24時間、できれば48時間平熱が続いていること)いつも通りの食事がとれるようになっていることでしょう。
- (2)についてはこどものよく罹る強い伝染病(はしか、おたふくかぜ、インフルエンザなど)については学校保健でいつから登校してよいか決まっており、保育園・幼稚園でもそれに準じています。かかった医師に相談してください。