

赤ちゃんを病気から守ろう！



抵抗力の弱い乳児期は病気になると進行が早く、なかには死亡したり重い後遺障害を残す感染症もあります。病気の予防に気をつけ、病気になってしまったら早めに対応することが赤ちゃんの命の健康を守るために大切です。

その1 まずは予防！

…病気にならないように親が気をつけてあげたいこと

① 手洗いが最も大切です

まずは、赤ちゃんに触るママやパパの手を清潔にしましょう。大人の手から赤ちゃんに病原体を移さないようにしましょう。また、赤ちゃんが大きくなったら一緒に手洗いをしてみましょう。家族みんなで手洗いを習慣にして病気を予防しましょう。

★手洗いのポイント★

- ◎タイミング：外出から帰ったとき、食事の前、不潔なもの（オムツなど）に触れた後、赤ちゃんに触る前など
- ◎方法：15秒以上時間をかけて、石鹸を用いて手洗いします。指の間や爪などは念入りに。最後に手指消毒用アルコールを使用するとさらに効果的です。



② 赤ちゃんとの外出は注意が必要です

生後1か月を過ぎると少しずつ外気にならしていった外気浴ができるようになります。ただし、人ごみへの外出や旅行には注意が必要です。特に、5～6か月を過ぎると、お母さんからもらった免疫は低下します。赤ちゃん自身の免疫力も未熟のため、病気にかかることが多くなります。まだ体力のない時期、感染症にかかるリスクをなるべく減らすため、無用な外出や遠出は避けましょう。病気の流行時には特に注意が必要です。やむを得ない場合は、赤ちゃんの体調の良いときに短時間で済ますようにしましょう。なにより、赤ちゃんには安定した生活環境が大切なのです。

③ 予防接種を受けましょう

赤ちゃんがお母さんからもらった免疫は、百日せきでは生後3か月までに、麻疹（はしか）では生後12か月までにほとんど自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎると、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。予防接種を受けて赤ちゃんに免疫をプレゼントしましょう。

※予防接種の受け方については冊子「予防接種と子どもの健康」をご覧ください。

その2 「おかしい」と感じたらすぐに受診を！

…病気のサインを早く発見し、適切なケアをすることが大切

- ★ 「どうもおかしい」「ふだんと何か違う」と感じる場合は受診しましょう。親のカンが最大のポイントです。
- ★ 赤ちゃんの熱をはかってみましょう。37.5℃以上が発熱の目安です。（※個人差があるので赤ちゃんの平熱を知っておくことが大切です。）夕方から夜間にかけて熱が上がることもよくあるので、昼間熱があったのならそのままにせず、その日の診療時間内に受診しましょう。熱がなくても、普段と様子が違う場合は受診しましょう。

