



2歳児。この
ごろ月に1度は

風邪をひきます。



子どもは、風
邪への免疫がな

いので、何度もかかります。風邪をひくたびに抵抗力をつけて、だんだん丈夫な体になっていきます。「またひいた」とがっかりしないで、うまくやりすぎしまししょう。

ただ、風邪をひけば、日頃元気に遊び回っていた子が、ぐったりしたり、好きな食べ物を食べられなくなったりします。さらに、高熱、吐き気、下痢、頭痛などがおこります。

親は、「何か悪い病気になったのでは」と、急に心配が募ります。でも、これらの症状の原因のほとんどは風邪です。

完全に治るまでには数日から1週間はかかります。かかった風邪の種類により、熱だけが続く、せき

風邪・・・ひくたびに抵抗力つけ、丈夫に

が長引く、鼻水が長く出る、吐いて下痢をする、のどが痛いなどと症状はいろいろです。風邪以外の病気のこともあるので、まずは医療機関で診断を受け、処方薬を指示通りに飲みましょう。ただし、風邪の原因のウイルスを殺す薬はありません。あくまでも対症療法です。

家庭での注意としては、まず、十分な保温が必要。寒がる時は暖かく、暑がる時は涼しく、快適な状態にします。食事は少量しか食べませないので、できるだけ栄養



子育て相談室

餌の高いもの（卵、豆腐、牛乳）を食べやすいように調理しましょう。元気がなくなった、何度も吐く、せきで夜眠れないなど、いつも

と違うところと思ったら、早めに受診を。へ水戸市中丸町の平野こどもクリニック
院長・平野岳毅