

季節の注意したい子どもの症状①

「ウイルス性胃腸炎」

主な症状

「吐き気や嘔吐」「腹痛」「下痢」が主な症状です。発熱や関節の痛み、だるさなどインフルエンザに似たような症状を伴う事もあります。



小児科医師

冬に注意したい子どもの症状は？

冬は色々な風邪が流行するシーズンです。というのもウイルスは気温が低くなり、湿度が低下すると動きやすくなります。ウイルス表面の水分が少なくなり身軽になるため、ふよふよと空気中を漂いやすくなるからです。代表的な風邪は、インフルエンザとウイルス性胃腸炎です。

今回はウイルス性胃腸炎についてお話します。

感染力が高い

感染力が強く、家族内感染を来しやすいです。感染したお子さんの嘔吐物や便を片付ける際、ウイルスが手に付着してしまい、手洗いたつもりが完全には取りきれず、そこから感染が広がる事もあります。また床の嘔吐物が乾燥するとウイルスが空気中に漂ってしまい、それを吸い込む事で感染するケースもあります。

家庭内の感染対策

子どもの嘔吐物や便を片付ける際には、マスクや手袋の着用、また室内を換気するなどの対策が必要です。排泄物を処理した後はしっかり石鹸で手を洗う事も大切です。ウイルスの種類によってはアルコール除菌が有効でない場合もありますので注意が必要です。

季節の注意したい子どもの症状②

冬の風邪にかからないためには？

冬の風邪にかからないようにするために、マスクや手洗いなどの予防に加えて、日頃から体作りをしておく事も大切です。基本はやはり「しっかり食べて」「体を動かして」「良く寝る」事です。子どもも大人も同じです。

＼ 質の良い睡眠を心がけよう /

またしっかりと睡眠をとる事も大切です。

「質の良い睡眠」のためには、タンパク質をしっかりとり、日中、**陽の光を浴びて体を動かす**事が大切です。私たちの体は様々な細胞やホルモンによって作られています。睡眠のスイッチを入れる「メラトニン」というホルモンはタンパク質から作られます。特に朝、タンパク質をしっかりとり日中太陽の光を浴びながら元気よく体を動かすと、メラトニンが作られやすくなり夜の寝つきも良くなります。



＼ ビタミンDを摂ろう /

特に食事面では感染や免疫をコントロールするビタミンDの摂取は意識したいです。

ビタミンDは、食事からとり、皮膚が紫外線を受ける事で体の中で作られますが、冬は日照時間が減る事によって体内のビタミンDが低下しがちです。よってビタミンDが豊富に含まれているサケ、イワシ、椎茸など食事から意識的にとる事が大切です。



冬の風邪に負けないように、子どもたちも大人も「食べて」「楽しく体を動かして」免疫力をアップしたいですね！