



の・ひ・の・ひ



乳児の健康チェックポイント



赤ちゃんの様子をふだんからよく見ておき、体調の変化に気づいてあげましょう。

体温…いつもより高くないか。（平熱を知っておく）

機嫌…あやすと反応するか、泣いてばかり、ぐずってばかりいないか。

食欲…母乳やミルクの飲み具合、離乳食の食べ具合はいつもと同じか。

睡眠…ぐずって寝ない、反対に眠ってばかりで気にならないか。

顔色…赤くほてっていないか、青白くないか。

うんち…量や回数、色などは普段通りか。排泄のときに痛がる様子はないか



体温は正しく測りましょう

脇の下で測る体温計の場合、体温計を上から差し込んだり、脇からはみ出したりしていると正しく測れません。正しい測り方を確認しましょう。



- 1 脇の下のくぼみの真ん中に、体温計の先端を下からあてる。
- 2 体温計が体に対して約30度の角度になるようにして脇をしめ、動かない。



うんちの色で健康チェック



緑かかった色、黄色、茶色のうんちはいずれも健康な証です。

すいかやにんじん、トマトなど食べ物の色がそのまま便に出たのではなく、血液が混ざったような赤い便、黒い便のときは、消化器官からの出血が疑われます。また、便全体が白っぽくなるのは、かぜなどのウイルスによることがあります。おむつについた便を持つて受診しましょう。

赤ちゃんの睡眠中の事故に



0歳児の不慮の事故死の原因として、「眠っているときの窒息」が32%で最多でした（厚生労働省「人口動態調査」平成22～26年／消費者庁の分析による）。発生しているのは、ほとんどが家庭内です。見守りに加え、寝具などにも工夫を。

睡眠時の窒息 防止のポイント

- *ベビーベッドに寝かせる
- *赤ちゃんが払いのけられる軽い掛布団を使う
- *敷布団やマットレス、枕は硬めに
- *枕元にぬいぐるみやよだれ掛けなど窒息の原因になるものを置かない
- *1歳になるまではあお向けて

