



のびのび通信

勤医協札幌病院小児科 (833-3633)

勤医協菊水こどもデイサービス (823-9272)

発行責任者 科長 岡田 靖

2023年 06月 NO.261 ホームページアドレス

<http://www.satsubyo.com/>

保育園症候群って知っていますか？

コロナ感染症が5類に移行し、気持ち的にホッとされた方も多いのではないのでしょうか。小児科外来でもコロナ感染症は減少傾向ですが、風邪や胃腸炎症状のあるお子さんの受診が多く、特に4月より保育園、幼稚園に新しく入園したお子さんたちの受診の割合がとて増えています。外来では「どうしてこんなに熱を繰り返すの?」「うちの子は病気に弱いのかな」と心配される保護者の方も多く見かけますが、皆さんは保育園症候群ってご存じですか?? 集団保育に伴い、月に何回も風邪などの感染症にかかってしまうことを“保育園症候群”と呼ぶことがあります。

原因

子どもは体の機能が未熟で抵抗力が弱いため、大人に比べると感染症にかかりやすく、症状が長引いたり重くなったりする傾向にあります。また保育園では多くの子どもが集団で生活しているため、どうしてもお互いに感染症を移し合ってしまうことも原因です。

いつまで続くの?

保育園症候群は一時的なものです。個人差はありますが、何度も感染症への感染を繰り返すうちに抗体ができてくるので、徐々に感染症にかかりにくく、軽く済むようになっていきます。保育園症候群が続く数力月から2歳くらい(幼稚園のお子さんは入園して1年くらい)までは大変だと思いますが、家族で協力しながら乗り越えていけるといいですね。

予防策

ある程度病気に対して免疫ができるのを待つしかありませんが、お家でできる対策をご紹介します。

①帰宅後は手洗いうがいをする

感染症の予防の基本は、手洗い、うがいです。ママ/パパも風邪を引かないように、家族みんなで取り組めるといいですね。

②予防接種を受ける

予防接種には特定の病気の発症を予防したり、重症化を防いだりする効果があります。大人なら軽症で済む感染症でも、子どもの場合は症状が長引き中耳炎や肺炎を合併することもあるので、接種可能な予防接種は早めに受けておきましょう。

③十分な休息と栄養バランスのいい食事を

睡眠には体力を回復させ、免疫力を高める効果があるとされています。食事は好き嫌いがあるとバランスよく食べるのは難しいかもしれませんが、できるだけ炭水化物、タンパク質、野菜、果物を摂取できるように心がけましょう。