



はやしクリニック キッズ・ケアルームだより

2026 年度6月号



あっという間に季節は梅雨に変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしてほしいですね。

5月のキッズ・ケアルームでは、感冒・上気道炎・胃腸炎などで、51名のご利用がありました。



子どもはカゼをひくと寝てばかりで、「こんなに寝てて大丈夫かしら?」「何を食べさせたらいいのかしら?」と不安になりますよね。そこで、院長先生に聞いてみました。

はやし先生教えて🥰コーナー

① 子どもがカゼをひいて寝てばかりなのは大丈夫ですか?

生き物はカゼをひくと脳や体の活動を押しやえて「免疫力」にカロリー（エネルギー）を注ぎ込みます。体調が悪い時によく眠れるのは体が病原体と戦っているからです。

このため、体調が悪い時によく眠っていても基本的に心配はいりません。

ただ、目が覚めているときに声をかけても反応が悪いなど、明らかに様子がおかしいと感じたときは重たい病気が隠れていないことを確認するためにすぐに小児科を受診してください。

② 子どもがカゼで寝てばかりの時、食事や水分補給はどうしたらいいですか?

無理して起こす必要はありません。子どももカゼをひくと食欲がなくなることがありますが、欲しがる範囲で食べ物と水分を与えてください。

起きたタイミングで食欲があれば、こまめに欲しがるものを食べさせるとよいでしょう。

大人でもそうですが、カゼの時は免疫が活発化してカロリーを使うので甘いものなどを多く欲しがることもあります。

キッズ・ケアルームでは、体力を回復しようとして睡眠時間が長くなるお子さまや、熱の影響で寝苦しさから眠りが浅くなり途中で目覚めたりするお子さまもいます。

また、初めての病児保育や慣れない場所で、なかなか眠れないお子さまもいます。

- ・ここはどこ、大丈夫?
- ・ママ・パパは戻ってくる?
- ・いつものにおいがしない
- ・具合が悪いのに知らない場所と人 こんな感覚が同時におきているためです。

キッズ・ケアルームでは、お子さまの様子に合わせて、水分補給をしながら安心して休めるように一人ひとりの体調に合わせて見守っています。



〒194-00035

町田市忠生 2-29-20

042-793-3722

