

Q：体調不良時の 1 日の過ごさせ方は、どうしたら良いでしょうか。できるだけ寝させるのか、子どもが遊びたがれば遊ばせても良いのでしょうか、教えてください。

A：子どもの体調不良時は、「休養」と「安心」を基本にしながら、お子さんの様子に合わせて柔軟に過ごさせるのが大切です。基本の考え方は、体力回復のために休養が最優先です。発熱・咳・下痢などの症状があるときは、しっかり休むことが一番の治療になります。ただし、寝かせつけにこだわりすぎない無理にずっと寝かそうとすると、かえって不安やストレスになり、回復を妨げることがあります。

1 日の過ごし方の目安として、起きている時間には、穏やかに過ごせる活動を（絵本を読む、お絵かき、積み木など静かなあそび）を、からだを動かしたがるときには、熱が下がって元気があるなら、室内で軽くからだを動かす程度は大丈夫です。ただし、激しい運動や外あそびは避けてください。睡眠・昼寝は、眠りたいだけ寝かせてよいです。昼寝が長くても、体調不良時は問題ありません。

避けたいことは、無理に外出・集団活動に参加させること（体力を消耗し、感染拡大のリスクがあります。）、テレビ・タブレットを長時間与え続けること（楽ですが、目や脳に負担をかけ、生活リズムも乱れやすくなります。）は避けてください。

親は、安心できる環境を整えること（静かで涼しい、または温かい部屋、清潔な寝具）、こまめに体調チェックすること（顔色・発汗・呼吸・尿の有無などを確認）、「遊びたい気持ち」を受け止めること（無理に止めず、軽めのあそびで気持ちを満たしてあげること）がポイントです。

（前橋 明）