

1 健康状態の観察

A 健康とは

「健康」とは何でしょうか。第1章で述べたように、WHOの憲章では「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」としています。

では、私たちはふだん、どのような状態にあることを「健康である」といっているのでしょうか。おとなと子ども、男と女によっても少しずつ違って来るかもしれませんが、子どもの健康とは、次のように考えられます。

「朝起きてから寝るまでの日課を、いつもと変わらないリズムでおおむね機嫌よく過ごすことができ、ふだんどおりの食欲もある状態」

B 健康状態観察のポイント

ふだんから、子どもの元気なときの様子を覚えておくことが、変化に気づく準備として大切です。

① 全体的様子

からだの動き（活発さ）、機嫌、食欲など、いつもと違う、何かおかしいと感じたときは、とくに注意して観察してください。

また、前日から今朝までの子どもの状態（体温、睡眠、食欲、機嫌、排尿・排便など）も確認しておきましょう。

「いつもと違う！何かおかしい！」は要注意！

- どうも動きが悪い（鈍い）
- 食欲がない
- めそめそ泣いてばかりいる、ちょっとしたことで泣く
- 眠りが浅い

② 体温・脈拍数・呼吸数のほかり方

● 体温

最近の体温計は、ほとんど電子体温計になっています。これで予測体温をはかることができますが、平熱や実測値を求めるには、体温計の説明書に従ってはかるようにします。

● 脈拍数

胸部あるいは頸部の拍動をよく感じられるところに手を触れ、1分間の脈拍数を数えます。

● 呼吸数

あおむけに寝かせて胸の上下動をみながら1分間の呼吸数を数えます。乳児の呼吸を確認するときは、胸に手を置き、その上下動を確認します。

③ からだのチェック

頭から足の先まで順番を決めて観察します（図3-1）。

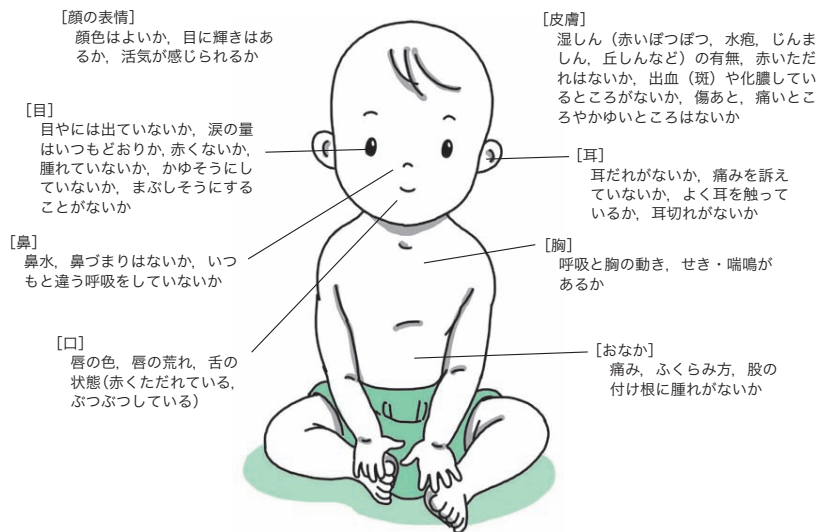


図3-1 健康状態のチェックポイント

正しい体温のはかり方

- ①汗は拭き取り、下着などが体温計に触れないようにします。
 - ②体温計の先端を、斜め下からわきのくぼみの中心にあてます。
 - ③体軸に対して30～45度の角度に調整し、わきをしっかり閉じます。
 - ④検温中はからだを動かさないようにします。
- 注：電子体温計で平温（ふだんの体温）をはかる場合、10分以上かかる必要があります。

子どもの呼吸数・脈拍数

第2章 p.38 表 2-7 参照