

はぐくみだより No.61

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！
お休みの間は、生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の
時間を意識し、病気や事故のない、楽しい冬休みをお過ごしください。



知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1~3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくとう安心です。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



はぐくみだより No.62

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？
つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？
今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切に
していきましょう。皆様が心身ともに健康にすごせますように。



おふろタイムで べほっぴり、肌しっとり!

おふろに入る前には……



○ 38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● 部屋を暖めておきましょう

せっかくおふろで温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

● おふろの温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからおふろも熱めがよいとは限りません。

おふろから出たら……

● 保湿しましょう

おふろ上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

point 1

大人の手も温めて

おふろ上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

はぐくみだより No.63

2月2日は節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にいるウィルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



はぐくみ

QRコード



コンコンッ！咳のかぜ引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウィルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

うちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れましょう。

粉薬

●水で溶く場合

少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。

●直接口に入れる場合

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

●練る場合

小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

食品に混ぜる時

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。



はぐくみだより No.64

3月は1年の総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備を進めたりするためにも、もう一度、母子健康手帳を開いてみましょう。



母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、そして、お子さんの出生から小学校入学(6歳)までの健康を記録するもの。引っ越ししたり、転院したりしても、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。



チェック!

身体発達曲線に育ちを記録していますか？

身体発達曲線(成長曲線)には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

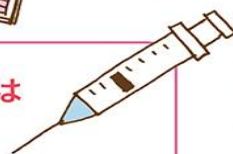


チェック!

予防接種、受けそびれはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないよう気をつけて。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子健康手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。



チェック!

保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。



中学生や高校生になったとき、成長を振り返る記録に！

母子健康手帳を使うのは主に6歳までですが、それ以降も大切に保管しておきましょう。大きくなってから、本人が成長を振り返るときにも母子健康手帳は便利です。

はぐくみだより No.65

新年度が始まりました。新入園児も進級したお子さんも、新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。
十分な睡眠と休養をとって、元気に登園できるように見守りましょう。



はぐくみ
QRコード



生活リズムを整えよう！

4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック



登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色はよいですか？
- ☐ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ☐ 湿疹、発疹はないですか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ うんちは出ましたか？
- ☐ 機嫌はよいですか？
- ☐ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

新年度、こんなサインに 注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

はぐくみだより No.66

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



湯沢市病児保育室「はぐくみ」

- 湯沢市ホームページへ



はぐくみ
QRコード

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。**1日の睡眠時間は、0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間。**朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で!」を見守って!



こころチェック! 子どものけが!

☐ ズボンのすそはくるぶしまで

0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするものになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



☐ つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつみやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。



令和7年4月 利用者 延べ9名 (内訳: 0歳児1名、1歳児6名、4歳児1名、5歳児1名)

利用者疾患: 急性胃腸炎、急性上気道炎、結膜炎、便秘、胃腸炎、かぜ、

めまい(インフルエンザ感染後)、急性咽頭炎、ウイルス性発疹症、突発性発疹症

はぐくみだより No.67

梅雨の季節がやってきました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

6月4日~6月10日は歯と口の健康週間となります。小さなころから歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。



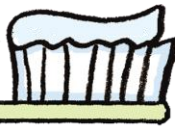
はぐくみQRコード



湯沢市病児保育
室「はぐくみ」-
湯沢市ホームペ
ージへ



虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

はぐくみだより No.68

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

はぐくみQRコード



湯沢市病児保育室「はぐくみ」-
湯沢市ホームページへ

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなどで、風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意しましょう。

ふとんよりもパジャマで調整を

暑いからと半そで・半ズボンで寝かせてふとんをかけると、寝ている間にふとんがはだけて体が冷えます。ふとんをかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。



汗をふいてあげましょう

寝入りばなは汗をかきやすいので、まず汗をふいてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげてもいいでしょう。

寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。

はぐくみだより No.69

本格的な夏です。たくさんの汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

はぐくみ QR コード



湯沢市病児保育
室「はぐくみ」
湯沢市ホームペ
ージへ

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをとにかくたくさん取る
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



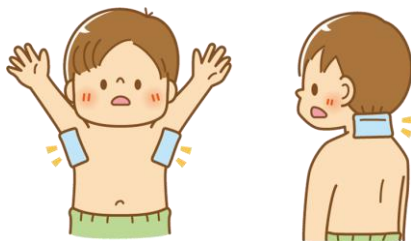
夏バテ STOP !

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



熱冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりがきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりがきってから熱冷却シートを使いましょう。

熱が出た時の お家でのケア



水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事



食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりがきいたら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

はぐくみだより No.70

厳しい残暑が続いていますが、朝、夕の風に秋の気配を感じられるようになりました。夏の疲れが出やすくなる時期ですので、ゆっくりの入浴、たっぷりの睡眠で体調を崩さないように気をつけましょう。また、9月9日は「救急の日」です。お家の救急用品の点検と応急処置の方法を学んで行きましょう。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら...

- 自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。
- また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

蚊

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。

毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした場合は、患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがあります。また、直接触らなくても毛が皮膚に触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

ダニ

市販の虫刺され用の薬で効果があります。人によってはアレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

植物かぶれ

植物の中には発疹や水ほうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。