

はぐくみだより No.31

ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。温度も湿度も高くなってくるので、汗をかいたら拭き、濡れた服は着替え、体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。室内もこまめに掃除や換気を行い、カビ対策をしていきましょう。



6月4日～ 歯と口の健康週間!

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響しません。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

虫歯はこうしてできる!

1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も!

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



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。

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、転びやすくも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、寒か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.32

ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、今月は待ちに待ったプール開きですね。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。



QRコード



熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でを行うのが難しいため、容易にかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。



- ### 予防のポイント
- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
 - 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
 - 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
 - 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

プールの前日までに

プールのある前日までに、耳掃除や手足の爪切り、髪の毛はなるべく短く切るか、結べるように整えておきましょう。また、前日は入浴し、しっかりと睡眠をとり、当日は朝ご飯をしっかりと食べることも大切です。

プールから出たら

シャワーで体をよく洗った後、水道水で顔を洗い、うがいもします。体と髪の毛はしっかり拭いて乾かししましょう。また、具合が悪くなった時は、早く大人に知らせることを予め伝えておきましょう。

プールで感染しやすい病気

咽頭結膜熱（プール熱）
プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。

流行性角結膜炎（流行り目）
接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。
※どちらの病気も出席停止扱いになります。

はぐくみだより No.33

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！



夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

はぐくみだより No.34

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じられるようになりました。一日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすいので、毎日の体調の変化に注意して過ごしましょう。また、9月9日は「救急の日」です。この機会にお家の救急用品の中身を見直し、応急処置の方法も学んでおきましょう。



● 手足口病が流行っています ●

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3~5日で治まりますが、その後も2~4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。

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いますので、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、症状が軽く済みます。

毛虫
毛虫の毛が皮膚に刺さった場合は、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、直接接触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。

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。

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ため、早急を受診しましょう。

はぐくみだより No.35

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだ暑い日もあります。0、1、2歳児はまだ体温調節が苦手です。脱ぎ着しやすい上着などで調節し、半そでと長袖を上手に使い分けていきましょう。また、10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、テレビやスマホはお休みの日を設けてはどうでしょうか。



小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

早く治療するほど回復しやすい！

生まれてすぐ
視力 0・01

明るい、暗い程度しか認識できない。

1歳
視力 0.2

立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達する。

3歳
視力 0.8~1.0

大人とほぼ同じくらいまで視覚が育つ。

5歳
視力 1.0

ほとんどの子どもが大人と同じ視覚を身につける。

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見える



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると、脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど、回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら早めに眼科で相談しましょう。

目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物をご紹介します。

●目によい栄養 ABC

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁: 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂: レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

◎目の表面（角膜）の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◎細菌やアレルギー物質を洗い流す

◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



秋は薄着の服装で

肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょ。



はぐくみだより No.36

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行り始める頃です。予防接種をしたからと安心せずに、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。

終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染するとされているため、毎年かかる子どもも多いようです。

症状

4~5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる)をしっかり行い予防しましょう。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

せきが出る ときは……

せきのしびきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人につぎさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

日中は

せきエチケットを守る



マスクをつける

せきのしびきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしびきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。

夜は

上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。

令和4年10月 利用者 延べ26名 (内訳: 0歳児13名、1歳児4名、2歳児5名、3歳児4名)

利用者疾患: 急性上気道炎、気管支喘息、RSウイルス、結膜炎、胃腸炎、急性気管支炎、気管支炎、急性咽頭炎

RSウイルス細気管支炎

はぐくみだより No.37

今年も残すところ、あとひと月となりました。家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんとなり、生活リズムが崩れやすくなります。クリスマスやお正月を元気に過ごすために、早寝早起きや規則正しい食事と排便、歯磨きはきちんと続けていきましょう。



ヒトメタニューモウイルス感染症 最近流行っています!

ヒトメタニューモウイルス感染症は、いわゆる風邪症状にとっても似ています。

気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症を引き起こすウイルスの一種です。1~3歳の幼児の間で流行することが多いのですが、大人にも感染します。

感染しても、1週間程度で症状は治まります。ヒトメタニューモウイルスだけに感染している場合、基本は対処療法です。水分をしっかりと摂り、暖かくしてゆっくりと休みましょう。

- 咳 (多くの場合、1週間程度続きます)
- 熱 (多くの場合、4~5日程度続きます)
- 鼻水

悪化すると、以下のような症状が出ることもあります。

- ゼイゼイ (ヒューヒュー) という呼吸 (喘息様気管支炎、細気管支炎)
- 呼吸困難 など



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。

健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

令和4年11月 利用者 延べ38名 (内訳: 0歳児15名、1歳児3名、2歳児7名、3歳児8名、4歳児4名、5歳児1名)

利用者疾患: 急性上気道炎、上気道炎、RSV細気管支炎治療後、急性咽頭炎、急性気管支炎、急性副鼻腔炎、かぜ、気管支炎

ヒトメタニューモウイルス感染性上気道炎、RSウイルス気管支炎、ウイルス性結膜炎

はぐくみだより No.38

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。寒い季節は、肌の乾燥や痒みが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。



スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

保湿剤、使い分けましょう!

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。

●クリーム

軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。

●軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

はぐくみだより No.39

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い、うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



嘔吐物の処理方法

嘔吐物（おうとぶつ）は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。



用意する物

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・雑巾
- ・ビニール袋
- ・消毒液（塩素系漂白剤など）
- ・使い捨てエプロン（あれば）

手順

- ①手袋（できればひじまで隠れるもの）をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液（漂白剤等）などを薄めて拭きます。
- ④処理の後は十分な換気を行いましょう。

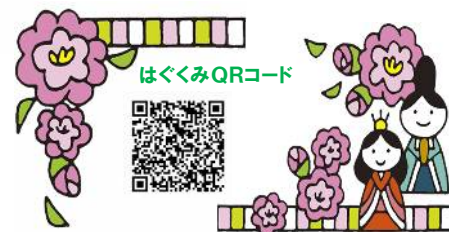
嘔吐物の付いた衣類の洗い方

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。



はぐくみだより No.40

3月になり、春めいてきました。1年間、大きな怪我や病気もなく、過ごすことができましたか？規則正しい生活は送れましたか？お子さまと一緒にこの1年の健康面を振り返るとともに、4月に向けて虫歯など、治療が必要なものは早めに済ませましょう。



「3月3日」耳の日

知っておきたい耳の異常のサイン

3月3日は3(み)3(み)にちなんで「耳の日」。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

耳の病気

子どもが風邪をひいて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こってうみがたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こります。また、鼓膜が破れてうみ(耳だれ)が出ることも。

発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



聞こえの異常

聞こえの異常(難聴)には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

難聴の原因となる病気は？

渗出性中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液(滲出液)がたまります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)

原因となるウイルスが内耳(音を感じる部分)に感染して、難聴を起こします。流行性耳下腺炎の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大切です。

モロモロ

テレビの音が大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。