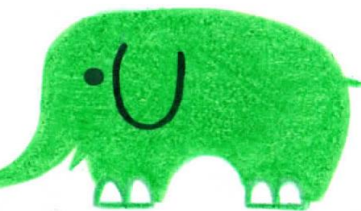


# ぱおぱお ニュース



## < 病気の豆知識 >

### 今月は… 『アデノウイルス』です



アデノウイルスの感染では、さまざまな症状が引き起こされます。感染力が強く、目・のど・胃腸に感染しやすいという特徴があります。型の種類が多いので、1年に複数回かかることもあります。



< 症状 > \* 目には症状が出ず、高熱、のどの痛み、下痢などの場合もあります。

**プール熱(咽頭結膜熱)**と呼ばれる病気があります。これはアデノウイルスが原因で、名前からしてプールで感染すると思われがちですが、季節に関わらず発症しています。4~5日続く高熱、のどの痛みが強く、目の赤み、涙目、目やにの症状が特徴です。さらに頭痛、吐き気、腹痛、下痢などを伴うことがあります。



また、**はやり目(流行性角結膜炎)**と呼ばれる病気もアデノウイルスが原因です。白目が充血し、涙目で黄色の目やにが特徴的で、強い感染源となります。

### < 家庭で気をつけること >

**飛沫感染・接触感染が感染経路となります。**結膜炎では、目やにや涙の接触で容易に感染します。タオルの共有はやめましょう。また、症状が消えてからも2週間くらいは便中に菌が排泄されますので、便の取り扱いも注意が必要です。



- ・4~5日高熱が続くことがありますが、熱さましを使いすぎないようにしましょう。
- ・のどの痛みが強いと食欲が落ちます。何でもかまいませんので、少しずつ摂れていれば大丈夫です。
- ・水分は意識して十分にとりましょう。麦茶・子ども用イオン飲料などがよいでしょう。

### < 治療 >

**特効薬はなく、症状をおさえる  
対症療法が中心になります。**

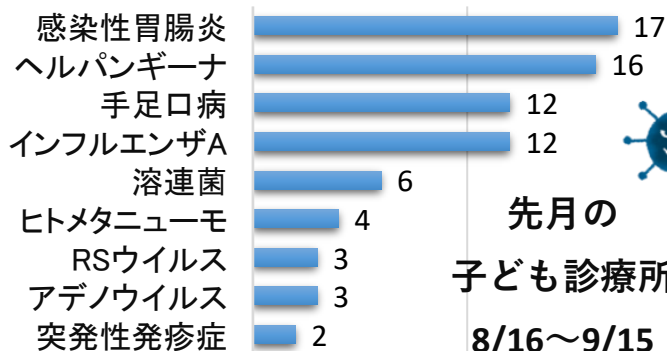
### < 登園・登校は >

熱が下がり、のどの痛みもとれて、普通の生活に戻ってからです。  
**『主な症状がなくなってから2日間過ぎたら』登園・登校できます。**

### < こんな時はもう一度受診をしましょう! >

- ・のどの痛みが強く、水分もまったくとれない時
- ・発熱が5日以上続く時
- ・元気がなく、ぐったりしている時

## < 感染症情報 >



### 子ども診療所では…

- ・インフルエンザA とコロナ陽性者が引き続き増えています。
- ・アデノウイルスが増え始めています。

### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・手足口病、ヘルパンギーナで、口内の痛みがあるお子さんが目立ちました。

# 【 かぼちゃ 】



## かぼちゃの旬っていつ？

スーパーには一年中並んでいるかぼちゃですが、かぼちゃの収穫時期は夏です。ただ、収穫してすぐよりも保管して追熟してからの方が甘みも増して美味しくなり、なんと栄養価も高くなるんです！！なので、旬は秋から冬にかけての今が旬です♪

## 美味しいかぼちゃの選び方

- ・皮の緑色が濃くツヤがあり、ずっしりと重く、形の整ったものを選びましょう。
- ・ヘタがコルクのように乾燥しているものは完熟している証拠です。
- ・カットされているものは、種がついていれば、ふっくらしているものを選びましょう。種が薄いものは収穫時期が早かった可能性があります。

## 美容と健康の強い味方

- ・ビタミンA、C、Eによる抗酸化作用があり、免疫力UP、老化防止でアンチエイジング！
- ・カリウムが豊富で、むくみを改善！ \*ビタミンEは口内炎の痛み軽減にも有効です！
- ・食物繊維で便秘解消！



かぼちゃのレシピはおかずからデザートまで無限大！  
口内炎やのどの痛みがあっても食べやすいかもしれません。

そして、かぼちゃといえば…10月31日はハロウィンですね！  
みんなで仮装して旬のかぼちゃを食べて、楽しく、美味しく、健康に♪



## <スマイルコーナー>

病児保育室での可愛らしいエピソードなどをご紹介します。

### 『おばけのいたずら！？』

1歳の男の子がおままごとで遊び始め、左手に器を持ち、切ったフルーツを右手で入れていきます。下に落ちていた最後の一つも入れようとして拾うと、左手の器から一つポロリ。「あっ！」と今拾ったのを入れてまた拾うと、ポロリ…とエンドレス(笑) 思わずクスッと笑ってしまいましたが、可愛らしくて少し見守っていると、手元の器を見て、“ん？、なんで？”と考えるように一瞬止まるも、また拾い…やっぱりポロリ(笑) 最後は「んっ！」と落ちたのを指差して保育士に拾ってもらい、ようやく全部入りました。賢い！両手で大事に抱えて満面の笑みを見せてくれました。



**\* 登録 更新をされていない方も、前日予約はできません \***



新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお(月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777