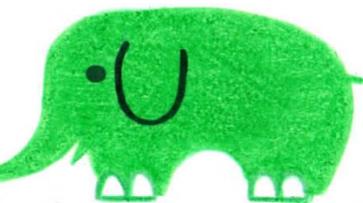


# ぱおぱお ニュース



## < 病気の豆知識 >

### 今月は…『インフルエンザ』です

コロナ流行後2年間はインフルエンザが流行しなかったことで、みなさんの免疫機能は低下しており、それに加えてコロナウイルスが5類になり、マスクなどの感染対策が緩和された今シーズンは、インフルエンザの流行が始まっています。

これに備えるためには、インフルエンザワクチンの接種が最も効果的です。もしかかってしまったとしても重症化を防ぐことができるのでおすすめです。



#### < インフルエンザの典型的な症状の経過 >



突然の高熱、悪寒、頭痛、関節痛、全身倦怠感などに始まり、遅れて鼻水、咳、嘔吐、下痢などが現れます。数日で熱は下がりますが、再び発熱することもあります。一週間を過ぎると症状も落ち着き、ほとんどの方が軽快していきます。



#### < ホームケアのポイント・注意点 >

- ・熱があり食欲のない時は、イオン飲料などの水分だけでもしっかりととりましょう。高熱の時でも、ゼリーやプリンなどのど越しの良い物は食べやすいようです。食欲が出てきたら、消化がよく口当たりのよいものを少しずつでもとりましょう。
- ・水分もとれず、おしっこが減ってきたら受診をおすすめします。
- ・入浴は寒気があったり、ぐったりしている時は避け、入浴する場合も短時間にしましょう。
- ・安静と十分な睡眠はとても大切です。
- ・抗インフルエンザ薬はインフルエンザウイルスをやっつけるのではなく、新たにウイルスを増やさないためのお薬です。発症後48時間以内に内服することで、効果が最大に発揮されます。
- ・インフルエンザにかかると、タミフルの処方に関係なく異常行動を起こす可能性があります。治療に関係なく、特に発熱中は注意して見守りましょう。



#### < 登園登校のめやす >

出席停止期間は、以下のように決められています。

**『発症後5日(発症日は0日)を経過し、かつ、解熱後3日(小学生以上は2日)経過するまで』**  
熱が下がっても出席停止期間中は、家庭内で安静に過ごし、外遊びは控えましょう。



## < 感染症情報 >



#### 子ども診療所では…

- ・インフルエンザAが流行しています。
- ・アデノウイルスでは、目の症状ではなく、喉やおなかの症状が目立ちました。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・高熱が続き、のどの痛みで食欲低下しているお子さんが目立ちました。
- ・インフルエンザAのお子さんもいました。

## < 子どもの生活習慣（衛生面） >



これからの時期、だんだんと寒くなって水が冷たく感じると、手洗いがおろそかになりささっと指先だけ濡らしておしまい！なんかタオルが茶色いけど… な～んてことはないでしょうか？

アルコール消毒が基本の世の中になりましたが、なかにはアルコール消毒が効きにくいウイルスもあります。ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルス、手足口病、ヘルパンギーナなど…  
ハンドソープでしっかり洗うことで、手についたウイルスが洗い流されて、一番の感染予防となります。この機会に家族で手洗いを見直してみてもいいかもしれません。



また、生活（衛生）習慣は、小さいころからの積み重ねが大切です。手洗い、着替え、歯磨き、洗髪など、自分でできることが増えてくると、お子さんの成長をうれしく感じる瞬間でもありますね。

ただ、もうできるからと任せきりにするのではなく、“仕上げ”をしたり、見守ってあげることは、毎回でなくても小学生ではまだ必要です。



ぱおぱおに来る大きいお子さんも、みなさん手洗いはかなり上手で、しっかり習慣になっている子も多いです。ただ、見ていると最後の“流し”が不十分で、手首近くの泡を落とせないお子さんが、とても多いです。さりげなく見守って最後のひと声をかけてあげると、今後はしっかりと流せるようになるでしょう。もちろんちゃんとできているなら、時々褒めてあげることも大切ですよね。

お風呂でのシャンプーなども同じで、流し足りないとフケやかゆみの原因にもなります。寒くなってきたので一緒にゆっくりとお風呂に入ったり、身の回りのケアをしながら、今日あったことを話したり、スキンシップをはかり、お子さんとのコミュニケーションを楽しんでみてはいかがでしょうか？



また、手肌の乾燥や唇の荒れが目立ってきました。ひどくなる前に、全身の保湿ケアを始めましょう！



## <スマイルコーナー>

病児保育室での可愛いエピソードなどをご紹介します。

### 『 親の心子知らず？ 』

2歳の男の子が風邪の回復期で、朝は元気にぱおぱおに来ました。とってもおしゃべりが上手で、本当にずっとしゃべっています(笑)3歳前でも感心するほど、ちゃんと会話になるんです。

おもちゃのカatalogを眺めるのが大好きで、じっくり見ながら「これ欲しいんだよね～」とか「うちにもこれあるよ～」とか、「パパとおもちゃ屋さん行ったんだよ！」と教えてくれたので、「パパとおもちゃ買いに行ったのね～」と返すと、

「違う、見たの！！パパはダメなの！プレゼントは、ばあばか、サンタさんだよ！」だそうです(笑)

“もしかしてパパは下見に行ったのかもよ～”と内心思う保育士でした。来月、楽しみですね♪ (T)



## 保育室のご利用には 事前の登録が必要です！



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）

**\* 登録更新をされていない方も、前日予約はできません \*** TEL 042-521-2777