

ぱおぱお ニュース

< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は… 『 RSウイルス 』『夏風邪』です

< RSウイルス >

身近なウイルスのため、ほとんどの子どもが2歳までに一度は感染するといわれています。大きくなると軽い鼻かぜ程度でおさまりますが、乳幼児期や小さく産まれたお子さんなどは、重症化しやすいので注意が必要です。

発熱、咳、鼻水などの風邪症状で始まりますが、次第に痰が絡み、咳がひどくなり、ゼイゼイと苦しそうな呼吸になってきます。



ゼイゼイ・ヒューヒューの音が強く、息苦しそうで、胸やお腹をペコペコさせて息をしている、顔色がよくない、母乳やミルクの飲みが悪いなどの場合は、夜間であっても受診しましょう。吸入が必要な場合には吸入器の貸し出しもしています。



< 夏風邪 >

夏風邪と呼ばれる感染症のうち、最も多く見られるものは、手足口病やヘルパンギーナです。いずれも主にコクサッキーウイルスが原因なのですが、症状の出方が少し異なります。以前かかったことがあってもまたかかることもあります。今シーズンはヘルパンギーナが流行っています。



どちらの場合も口内炎の痛みのため、食欲が落ちるお子さんも多いです。

特効薬はなく、安静を保って自然に治るのを待ちます。

高熱の場合は特に、脱水にならないように注意が必要です。

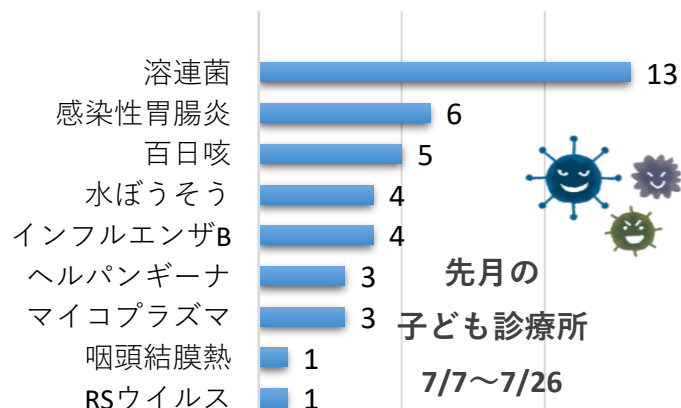


刺激になりにくい、のど越しの良いものを与えましょう。

柔らかい物(うどん、そうめん、おかゆ)や、水分の多い物(豆腐、プリン、ゼリーなど)は食べやすいようです。

水分も飲めない時は、脱水にならないよう、少量ずつ頻回に与えてください。

< 感 染 症 情 報 >



子ども診療所では…

- ・溶連菌の感染も先月同様目立ちます。
- ・胃腸炎、百日咳、水痘が引き続き感染が続いています。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・急性上気道炎、胃腸炎、ヘルパンギーナのお子さんのご利用が多く見られ、インフルエンザBでの入室もありました。
- ・先月同様、0歳児のお子さんが多く利用しています。

< 暑い夏を元気に乗り切ろう！ >

夏になり暑い日が続くと「体がだるい」「食欲がない」「なんとなく元気が出ない」…そんな症状に悩まされる人が急増します。その症状は「夏バテ」かもしれません。「夏バテ」とは暑さによる**自律神経の乱れや体内のバランス崩壊**が原因で起こる**体調不良の総称**です。

夏バテを防ぐためには、体力を維持し、消化しやすく、水分と栄養をバランスよく摂ることが大切です。

【夏バテ防止に効果的な食べ物】

・豚肉

ビタミンB1が豊富 → 疲労回復に効果的



特に「冷しゃぶ」や「豚の生姜焼き」など、さっぱりした調理がおすすめ

疲労回復効果があり、糖質や脂質をエネルギーに変えて効率よくエネルギーを作ってくれます。

・納豆・豆腐などの大豆製品

良質なたんぱく質を補給

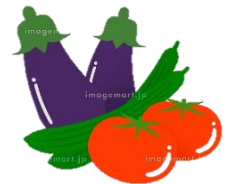
納豆はビタミンB群も豊富で、胃腸にも優しい



・梅干し

クエン酸で疲労回復・食欲増進

汗で失われるミネラル（塩分）も補える



・きゅうり・トマト・ナスなどの夏野菜

水分が多く、体を冷やす作用がある

ビタミンやミネラルも多く含む

夏バテに似た症状でも、**熱中症や脱水症の初期段階**の可能性があります。意識がぼんやりする、吐き気がひどいなどの症状がある場合は、我慢せず**医療機関の受診をおすすめ**します。



<スマイルコーナー>

病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介します。

『もったいないよ！』

初めてばおばおに入室した5歳のお友達。朝は緊張している様子でしたが次第に慣れ始め仮面ライダーの変身玩具で遊んだり折り紙制作をして遊んでいました。

お昼寝の時間がどうしても気になるように遊んでいる合間にも「何時から寝るの？」「僕はママと一緒にじゃないと眠れないんだ」「せっかく保育園お休みなのに寝るなんてもったいないよ！」とお昼寝をしたくない理由を次々と教えてくれました。理由をしっかりと言葉で伝えられてすごいな～と感心しながらも本人が気持ちよく横に慣れるようにすると、うかつにも寝てしまった5歳のお友達でした。



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 病児保育室ばおばお（月～金 8：30～17:30）

TEL 042-521-2777

*** 利用登録の更新をされていない方も、前日予約ができませんのでご注意ください ***

