

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。



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。



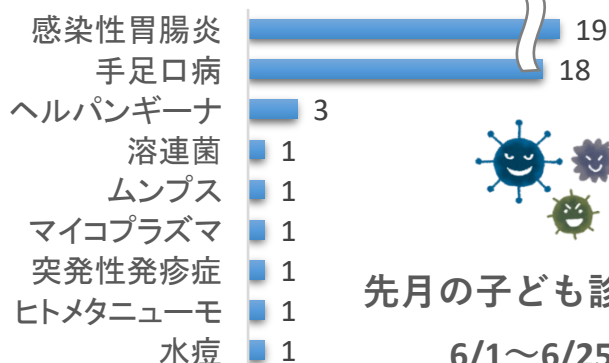
刺激になりにくい、のど越しの良いものを与えましょう。

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。



水分もとれずにぐったりしている場合には、早めに受診しましょう。

< 感 染 症 情 報 >



子ども診療所では…

・胃腸炎や夏風邪が多く見られる中、様々な感染症が出ています。
咳症状が多く、吸入器の貸し出しが目立ちます。

病児保育室ぱおぱおでは…

・夏風邪症状が目立っています。
高熱、咳、鼻水、のどの痛みがあるお子さんが多く入室していました。

< 子どもの紫外線対策 >

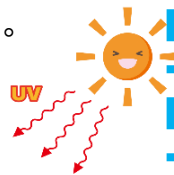


夏になると気になるのが紫外線。子どもの頃からの紫外線対策は将来の肌の健康にもつながると言われています。子どもの肌は大人よりも薄く、紫外線の影響を受けやすいため、毎日の習慣として対策を取り入れましょう。

< 紫外線はいつ強いのか？ >

紫外線は4月頃から増え始め、5月～8月に最も強くなります。

特に午前10時～午後2時頃は紫外線量が多いため、外遊びの際は注意が必要です。



効果的な 紫外線対策

☆帽子をかぶる

つばの広い帽子は顔や首の日焼け予防に効果的です。首の後まで覆えるものがおすすめです。

☆衣服で肌を守る

薄手で通気性のよい長袖や羽織ものを活用しましょう。白い服よりも濃い色の服の方が紫外線を通しにくいとされています。汗を吸収しやすい素材を選びましょう。



☆日焼け止めの選び方

乳幼児は日常使いであればSPF10～20/PA++公園での外遊びはSPF30前後/PA+++程度 高い数値の日焼け止めは肌への負担が大きくなることもあります。



☆日焼け止めを使用する

生後6ヶ月以降から使用が推奨されています。肌へのトラブルを防ぐため「紫外線吸収剤不使用(ノンケミカル)」や「アルコールフリー」「無香料、無着色」のものを選びましょう。

☆日陰を利用する

外遊びは木陰やテントなどを活用し直射日光を避けましょう。



☆こまめな水分補給

紫外線と合わせて熱中症予防も大切です。

日焼け止めの塗り方

日焼け止めは「塗る量」と「塗り直し」が大切です。せっかく塗っても量が少なかったり、塗りムラがあったりすると十分な効果が得られません。

日焼け止めを塗るタイミング

外に出る15分～30分前に塗りましょう。

日焼け止めの量と目安

顔はクリームタイプならパール粒2個分 直径6mm(乳児はパール粒1個分)程度が目安です。少なすぎると表示されている効果が十分に得られません。

塗り方のポイント

点置きする 額、鼻の上両頬、あごの5点に少しずつ分けて置きます。手のひらや指の腹を使い、擦らずにとんとんと優しく均一に広げます。一度全体に薄く伸ばした後、同じ量をもう一度重ね塗りすると塗りムラを防げます。忘れがちな耳の後ろ足の甲、手の甲も日焼けしやすいので薄く塗ってあげましょう。汗をかいたり、水遊びをした後は塗り直します。

落とし方

帰宅後は石鹸やボディソープで優しく洗い流しましょう。ゴシゴシこすると肌への刺激になるため注意が必要です。



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)

TEL 042-521-2777

(事前登録予約 10:00～16:00)

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

