

ぱおぱお ニュース

< 病気の豆知識 >

今月は… 『RSウイルス』です

RSウイルスは一生のうちに何度も感染を繰り返すウイルスで、とても身近にいます。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ることがほとんどですが、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。



< 感染経路 >

咳やくしゃみのしぶきが飛んで感染する**飛沫感染**と、よだれや鼻水がついた手指やおもちゃ、ドアノブなどを介して感染する**接触感染**が主な感染経路となります。症状が出るまでの潜伏期間は約2～8日です。



< 症状 >

発熱・咳・鼻水など風邪の症状で始まりますが、しだいに咳がひどくなり、ゼイゼイと苦しそうな呼吸になってきます。



< 治療 >

特効薬などはなく、症状を和らげる対症療法となります。



こんなときにはもう一度受診しましょう

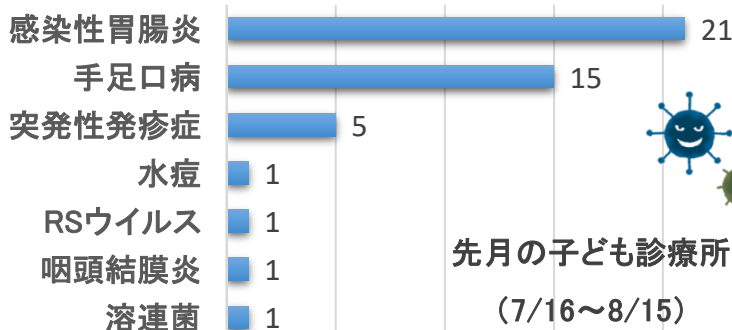
- * ゼイゼイ・ヒューヒューの音が強く、息苦しそう
- * 胸やお腹をペコペコさせて息をしている
- * 顔色がよくない
- * 母乳やミルクの飲みが悪い



吸入が必要な場合には
吸入器の貸し出し
などもしています。



< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・先月に続き感染性胃腸炎が目立ちます。
- ・手足口病がやや増えています。
- ・熱発のお子さんはいますが、検査をしても特に何も出ていません。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・胃腸炎の回復期で、下痢症状が残るお子さんがいらしていました。

< 乳幼児期の良質な睡眠のとり方 >

残暑が厳しく、まだまだ寝苦しい日々が続いていますが、眠れていますか？
子どもがすくすくと健康に成長していくために、良質な睡眠をとることはとても大切ですよね！
今回は良質な睡眠についてお話していきます。



睡眠不足になると・・・

睡眠不足で**成長ホルモンが減少**すると、身体の成長の妨げになるだけでなく、
脳の働きにも影響を与えるため、肥満傾向になりやすい、運動神経発達の遅れ、学習能力の低下、
感情のコントロールなどにも影響を及ぼすと考えられています。

メラトニン・セロトニンをご存じですか？

良い睡眠をとるためには、昼間は**セロトニン**、夜は**メラトニン**のホルモンを上手に分泌させることが
必要不可欠になります。そのためのポイント5つをご紹介します♪

①夜は部屋を暗く



メラトニンは、**暗い環境で
より多く分泌**されますが、
目から入った光はその分泌を
減らしてしまいます。
寝る前は、テレビやスマホを
見ないようにしましょう。

②朝日を浴びて体内時間リセット

メラトニンは**朝日を浴びた
15時間後に分泌が増加**します。
朝起きてカーテンを開けるなど
明るい光を浴びることで
体内時計をリセットすることが
重要です。



③規則正しい食生活で

トリプトファンを摂取！
セロトニンの材料は**トリプトファン**
という**アミノ酸**です。
肉や魚、大豆食品、乳製品、
ナッツ類、バナナなどのタンパク質
の多い食品に含まれています。



④リズム運動を習慣的に♪

リズム運動はセロトニンの
分泌を促すことが知られて
います。(赤ちゃん体操、
ダンス、水泳など)



⑤笑いのある生活を♡

セロトニンは『**幸福ホルモン**』と称されています。
好きなことや楽しいことをして、幸せ気分を味わっている時に
分泌され、また、そのような気持ちを作るホルモンです。
笑いにはセロトニン分泌を促したり、ストレスを軽減
させたりと、快眠をサポートする働きがあります。



毎日が楽しくて刺激がたくさんある子どもたちの生活。成長に必要な睡眠をとるには、大人の配慮も
大切です。毎日の元気のために、そして将来の健康のためにも睡眠を見直してみたいはかがでしょうか！

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

