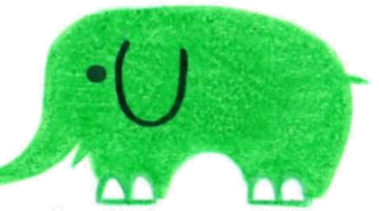


ぱおぱお ニュース



< 病気の豆知識 >

今月は… 『インフルエンザ』です



典型的な症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、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。

ホームケアー

・水分補給、食事

熱があるときは食欲がなくなるので、イオン飲料など水分だけでもしっかりと摂りましょう。高熱の時でもゼリーやプリン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摂りましょう。水分も摂れず、おしっこが減ってきたら受診をお勧めします。



・安静と十分な睡眠

感染力が強いので家族の中でもうつります。可能でしたら治るまで生活する部屋や時間を変えるなど工夫しましょう。安静と十分な睡眠はとても大切です。



・入浴

寒気があったりぐったりしている時は避けましょう。入浴する場合は短時間で疲れないようにしましょう。



登園・登校のめやす

出席停止期間は

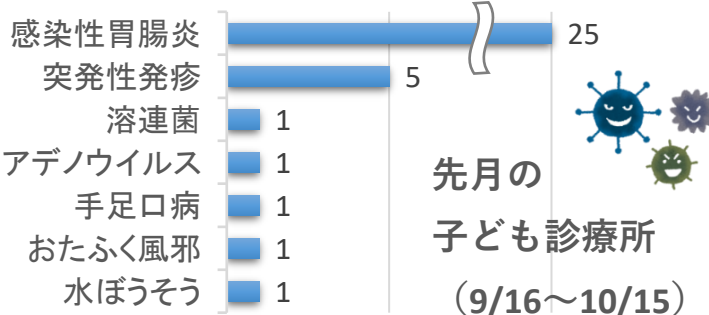
「発症後5日(発症日は0日目)を経過し、かつ、解熱後2日(就学前のお子さんは3日)経過するまで」と決められています。

熱が下がってから2日経過するまでは、家庭内で安静に過ごし外遊びは控えましょう。

今年は手洗いやアルコール消毒の徹底、マスク着用などで予防はしていますが、念の為にインフルエンザの予防接種も受けて備えておきましょう。



< 感染症情報 >



子ども診療所では…

・発熱のお子さんや感染性胃腸炎は増えていますが、そのほかの感染症は出ていません。

病児保育室ぱおぱおでは…

・発熱、咳、鼻水症状のお子さんがいらしてました。



< お散歩と靴選び >



肌に触れる風も、だんだんと冷たくなり晩秋の気配が感じられるようになりました。皆さん、『歩育』はご存じでしょうか？今回は散歩することで得る効果や楽しく散歩ができるための正しい靴の選び方についてお話ししたいと思います。



親子散歩の3つの効果！

☆『歩育』とは…歩いて自然社会に触れ、子どもたちの豊かな心、生きる力を育てる教育です。

① コミュニケーションの時間になる

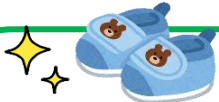
家にいるとしなければならないことがたくさんあるものです。子どもに話しかけられても『ちょっと待っててね』と後回しになってしまうことはありませんか？一方お散歩は子どもと過ごすことに集中できます。子どもは自分だけを見てくれる時間が大好きです。数年後にはなくなっていくであろう貴重な親子の散歩時間を大切にしたいものです。

② リフレッシュできる

出るまでは面倒だと思っても、5分も歩けば爽快な気持ちになるのが散歩の魅力です。ストレス解消のための週末レジャーはなんだか気が引ける今、外を散歩するだけで気分転換になりますね。

③ 季節を感じられる

散歩は四季折々の良さを肌で感じられます。いつもは自転車や車で通りすぎる道を、ゆっくり歩くことでいつもと違う景色が広がります。



靴のサイズは合っていますか？

散歩の前に確認を♪

子どもの足は、12歳まではほぼ毎日成長するといわれています。実際に試し履きをしてサイズを確認しましょう。試し履きする際は、**靴のかかとに足を合わせてつま先に5~10mmの余裕**ができるのがポイントです。

●**よちよち歩きの時期**…素材は柔らかいものを選びましょう。骨の発達を守る為にも、足首まで深くすっぽりとするタイプを選ぶことでかかとが補強でき、安定感が出ます。マジックテープがおすすめです。

●**1歳~2歳のとことこ歩きの時期**…動くようになると足に汗をかきやすくなります。できるだけ吸水性や速乾性に優れた通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。また靴が汚れやすくなるため、お手入れが簡単な靴を選ぶと

合わない靴を履くと足へ様々な悪影響があります

- ・足全体のバランスが崩れ、転びやすくなったり、タコができやすくなる、姿勢が悪くなる
- ・外反母趾、浮き足など足が変形して運動能力が低下する



大人でも、いつもより1cm大きい靴を履くと『歩きにくい』と感じますが、子どもの場合その違和感がさらに大きくなります。そう考えると、大きめの靴を選ぶことは、足に対しても子どもに対しても優しくないことだと言えますね。

歩くことは、子どもだけでなく大人にも健康効果があります。さらに同じ時間を一緒に過ごすことで、子どもとの絆もより深まります。みなさんもぜひ歩育してみたいはいかがでしょうか♪

保育室のご利用には 事前の登録が必要です！



保護者の病気や出産、冠婚葬祭など、何かお困りの際はご相談ください。

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

* 育児相談も可

