

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >



### 今月は… 『発熱』です



新しい環境に慣れてくると張り詰めていた緊張も緩み、疲れが出てきて風邪を引きやすくなります。何かと忙しい朝の時間ですが、お子さんの小さなサインも見逃さないよう、しっかりと観察しましょう。

子どもの発熱はほとんど風邪などの感染症によるものです。熱によって脳障害が起こるのではないかと心配される方も多いのですが、高熱だけで脳が障害を受けることはありません。むしろ発熱することにより、ウイルスなどの増殖がおさえられる場合もあり、正常な感染防御反応の一つと考えられています。



### ホームケアのポイント



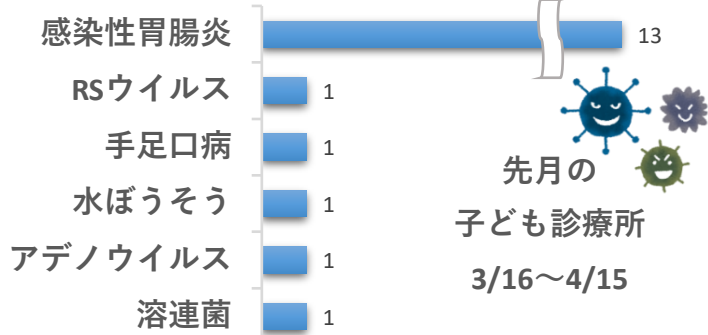
発熱時は汗をかいたりして、体の水分が多く失われています。脱水にもなりやすいので、意識して水分をとるようにしましょう。

### こんな時には受診を！



- ・生後3ヶ月未満の発熱
- ・食事や水分がとれない
- ・尿の回数が一日3回未満
- ・熱以外の重い症状がある(けいれん・嘔吐・顔面蒼白・激しい下痢・呼吸困難・意識障害など)
- ・3日以上発熱が続く
- ・ぐったりしている

## < 感染症情報 >



### 子ども診療所では…

- ・新生活が始まり風邪症状のお子さんが増えています。
- ・先月に引き続き、肌荒れや花粉症の薬をもらいに受診する方がいます。

### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・微熱のみでの入室のお子さんがいらしていました。朝晩の寒暖差が激しくなるので、体調管理に気をつけましょう。



## < 子どもと楽しむ家庭菜園 >



突然ですが、お家で家庭菜園をしたことはありますか？

夏野菜はゴールデンウィークごろから植え付けると、子どもの夏休み(7月下旬～8月下旬)にかけてたくさん収穫できるのでおすすめです。コロナ禍でお出かけや旅行を控えている方が多くいらっしゃると思いますが、そんな時子どもと一緒に近所のホームセンターに出かけ、野菜の苗や種を選んでみる休日はいかがでしょうか。自宅のベランダや庭に子どもと一緒に野菜を植え付ければ立派なおうち畑の完成です☆

### < おすすめのプランター野菜 >

#### ① ミニトマト 苗:5月上旬



大きなトマトよりも育てやすく、そのまま食べられるので子どもたちに大人気！味や色も様々で変わった形のものもあり、その種類はなんと数百種類に及びます。

#### ② 枝豆 種:4月～6月



約2ヶ月で収穫できる早生種は初心者向けで育てやすく、「収穫が多い」「さやのつきがよい」などと表記があるものはよく実るのでおすすめです。

さやを押してみても、固くなっていれば収穫時期ですよ。株ごと引き抜くか、株元から切り取ります。枝豆は鮮度が命なので、種を複数回にずらしてまけば、採れたてを何度も楽しむことができます。

～初心者でも大丈夫！簡単に出来る水耕栽培～



#### ☆ブロッコリースプラウト(ブロッコリーの芽) 種:いつでも

カイワレ大根に似ていますが、辛みが少なく食べやすいのが特徴。栄養価が高いのでおすすめです。

収穫も早く、たった一週間で立派なブロッコリースプラウトが育ちますよ。

濡れたキッチンペーパーに種を広げ、日光に当てる、水を補充するを繰り返すだけで出来るため、気軽に始められます。



家庭菜園をしてみると植物が育つ感動と育てた野菜を食べる喜びが感じられるかと思います。

野菜が苦手なお子さんでも一緒に栽培をすることで少しでも野菜の事を知り、好きになってくれたら嬉しいですね。ゴールデンウィークは家族みんなで家庭菜園を初めてみてはいかがでしょうか？



更新手続きがまだお済みでない方はお早めに☆



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 \*育児相談もお受けしています

