

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。今年は大流行となっていますね。



<< 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日と言われています。

<< 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。発症後4～5日目目がピークとなり、その後軽快していくことがほとんどです。

<< 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。

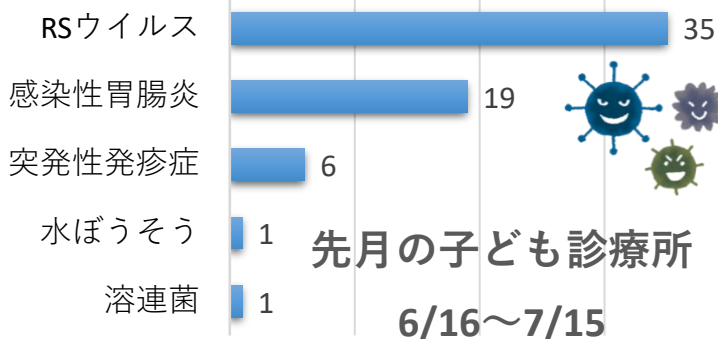
吸入が必要な場合には
吸入器の貸し出し
などもしています。

< 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



< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・RSウイルスが大流行で、吸入器の貸し出しも多いです。
- ・胃腸炎も変わらずいますね。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・RSウイルスでの予約が多く、キャンセル待ちが増えてご不便をおかけしています。



< 親子でふれあい体操 >



今年もコロナ禍での夏休みとなってしまいました。
熱中症には十分気を付けて、無理なく身体を動かしたいですね。



< 乳児向けの体操 >

・寝転がってキック！

赤ちゃんをあおむけに寝かせて両足首を優しく包み込むように持ち、曲げたり伸ばしたりと交互に屈伸させます。
便秘気味の時にはいい刺激にもなりますよ。

・お座りでパンチ！

赤ちゃんに向かい合って座り、親指を掴んでもらうようにして両手をつなぎます。
パンチをするようにやさしく交互に動かします。

★目を合わせて「いっちに！いっちに！」とリズムをつけたり、好きな童謡などを歌いながら楽しく動かせるといいですね。
勢いをつけすぎると脱臼などの心配があります。ゆっくり・やさしく・引っ張りすぎずがポイントです！



< 幼児向けの体操 >



こまめに水分補給と休憩もとりましょう！

・ロボット歩き

親の足の甲に子どもの足を乗せて立ち、親子で手をつないで一緒に歩きます。
子どもの体の向きは一緒に前を向いても、向かい合ってもいいでしょう。

★慣れてきたら今度は大股で歩いてみたり、ただ前に歩くだけではなく、前後左右に歩いたりするとさらに盛り上がるかもしれませんよ。



・グーパー跳び

親は足をまっすぐ伸ばして座り、子どもは向かい合うようにして親の足をまたいで立ちます。
親が両足を開いたり閉じたりするタイミングに合わせて、足がぶつからないように子どもは両足を閉じたり開いたりしながらジャンプします。

★リズムよく「グーパー」と声をかけ合いながら、二人の呼吸を合わせるのがポイントです。
慣れてきたら親に背を向けて立ってみたり、相談してスピードを変えてみたりしてもいいですね。



・片足フラミンゴ

親子で離れて立ち、両手を横に広げてバランスを取りながら片足立ちになります。
一緒に数えて何秒立っていられるか競争します。

★左右の足を変えてみたら利き足とまた違うかもしれませんね。目を閉じるとさらに難しくなりますよ。



親子で楽しく触れ合い、コミュニケーションをとってみてはいかがでしょうか。
暑くて苛立つことも多い季節ですが、心地良い汗をかき、充実感も味わえて、心身ともにスッキリした気分になれますよ♪

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、冠婚葬祭などでも、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