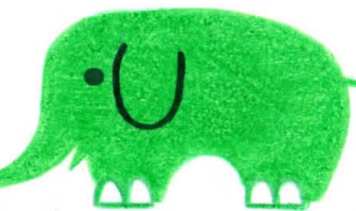


ぱおぱお ニュース



< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は…『インフルエンザ』です

昨年は皆さんの徹底した感染予防対策のおかげか、ほとんど流行のなかったインフルエンザですが、その分今年は流行のだろうとニュースなどでも言われていますね。

コロナウイルス感染者はようやく減りましたが、今後第6波も懸念されており、インフルエンザワクチン接種も重要になってくるでしょう。ワクチン接種をしてもインフルエンザにかかってしまう場合もありますが、症状を軽くすることができるため、接種することをお勧めします。



インフルエンザの典型的な症状の経過



突然の高熱、頭痛、関節痛、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、イオン飲料などの水分だけでもしっかりととりましょう。高熱のとき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とりましょう。水分もとれず、おしっこが減ってきたら受診をお勧めします。

<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。

<安静と十分な睡眠>

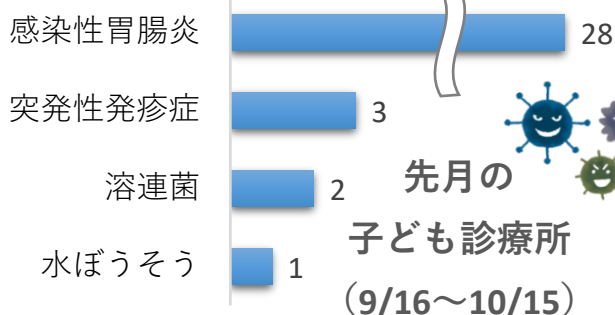
感染力が強いので、家族の中でもうつります。可能でしたら治るまでは生活する部屋や時間を変えるなど工夫しましょう。安静と十分な睡眠はとても大切です。

登園登校のめやす

出席停止期間は、以下のように決められています。

『発症後5日(発症日は0日)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』
熱が下がっても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。

< 感 染 症 情 報 >



子ども診療所では…

- ・胃腸炎がまた増えています。
- ・インフルエンザのワクチン接種が始まりました。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・先月に続き、胃腸炎のお子さんや、季節の変わり目に弱い、喘息症状のおさんが入室していました。

インフルエンザA型とB型の入室は同室です。ご了承ください。

< 子どもと行きたいお出かけスポット >

朝晩の寒暖差はありますが、晴れた日の日中は気持ちのいい季節です。まさにお散歩日和ですね。車や電車でちょっぴり遠出して秋を満喫してみたいはいかがでしょうか。



<< 近隣のおすすめスポット >>

★こもれびの足湯(東京都小平市) * 休館日があります

玉川上水沿いにあります。地下水を汲み上げて、ごみ焼却炉の余熱で温めているなんとエコなスポット！無料で利用ができ、足つぼマッサージの石が敷き詰めてある道もあつたりして楽しめます。



★小金井公園(東京都小金井市)

玉川上水沿いにあり、広大な自然の中に様々な広場や施設がある都立公園です。レンタサイクル、ふわふわドームやソリゲレンデは子どもたちに大人気♪

お弁当を持ってピクニックも いいですし、売店やレストランもあるので手ぶらでもOK！



★羽村市動物公園(東京都羽村市) * 休園日があります

羽村市の市営動物公園で入園料が安い♪動物に餌やりをしたり、触れ合えるアットホームな動物園。キリン・シマウマ・レッサーパンダなど、たくさんの動物たちに会えますよ。



★都立野山北・六道山公園(東京都武蔵村山市)

とにかく広～い公園で、遊びきれない楽しさです。

地形を利用したアスレチックコースが充実しています！

思いきり遊んだ後は、近くのかたくりの湯に寄って帰るのもいいかもしれませんね。



★トーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園(埼玉県飯能市) * 休園日があります

立川から車で約1時間とちょっぴり遠出ですが、おすすめです♪

フィンランドのキャラクターの世界観をモチーフにした公園で、かわいくて面白くて一日遊べるのに、なんと無料！！土日祝日の夜間はライトアップもされていますよ。

また、道路挟んで向かい側には阿須運動公園があり、遊具もあります。



紅葉も見頃ではないでしょうか。子どもがいたら、のんびりと自然を楽しむ時間もなかなかないですが、大人も童心に戻って自然の中で思いっきり遊び、

心身ともにリフレッシュできるといいですね。

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお 042-521-2777

現在、新型コロナウイルス感染対策として、病児保育ご予約の際には、同居ご家族の体調などについてもお聞きしています。

また、当日朝の診察時に医師の判断でお預かりをお断りする場合がありますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

