



夏健康と病気！きょうだい間での感染に注意

★プール熱（咽頭結膜炎）…アデノウイルス感染症

原因

●アデノウイルスによる感染で、非常に感染力の強いウイルス!!大人にも感染するので、注意が必要です。潜伏期間は大体5～7日で、飛沫感染（くしゃみや咳）、接触感染（唾液、鼻汁、便）によって広まります(-_-;)

症状

- 発熱（38℃以上）
- のどの腫れ、痛み
- 目の痛み、かゆみ
- 目の充血、目やに
- 腹痛、下痢

ケア

- 対症療法が中心。のどごしが良い食事にする（好きなもの、食べられるものを食べさせて）
- こまめに水分補給をして脱水予防を！

予防

- 流水と石けんによる手洗い、うがい
- 流行時の、感染者との密接な接触を避ける
- タオルの共有はしない！
- アルコール消毒が効きにくいので、塩素系の消毒が有効

治療

●アデノウイルスに対しては有効な治療薬がないため、基本的には対症療法を行います。熱やのどの痛みには解熱鎮痛剤、目やに・充血には点眼薬を使用する場合があります

※高熱（38℃～40℃）激しいのどの痛み、食事や水分が取れない場合は速やかに受診しましょう

※目の症状がひどい場合は、眼科を受診しましょう

※発熱などの症状がなくなっても、2日が経過するまでは登園できません☹

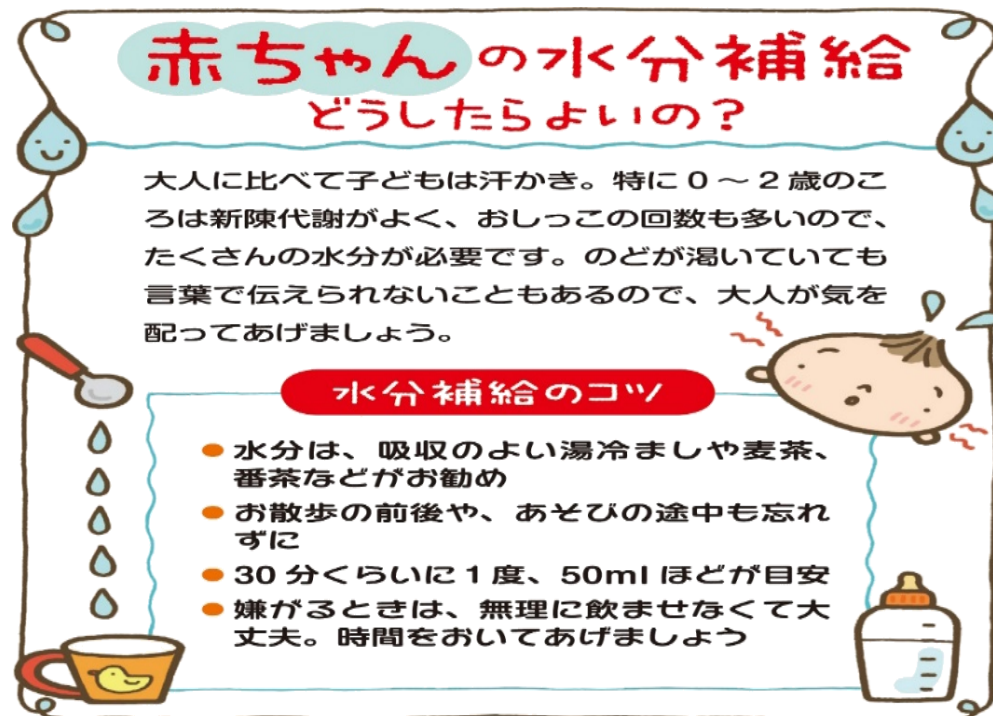


赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渴いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいてあげましょう



子育て相談やってます！

「こどものくに」では、育児でお困りのことや悩みについて、いつでも相談ができます。発達で気になることや、お子さんとの関わり方の悩み等、専門の心理相談員による「子育て相談」を、毎月行っています。予約になりますので、スタッフに声をかけていただくか、電話で申し込みをお願いします。

秘密厳守、相談無料です 「こどものくに」 24-8403

暑い夏がやってきました。暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養が偏ってしまい体調がくずれ、疲れやすくなってしまいます。これが「夏ばて」です。

「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう！



..... 朝ごはんの効果



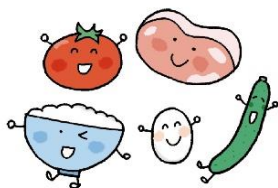
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



バランスのよい食事！



冷たいもののとりすぎ注意！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。



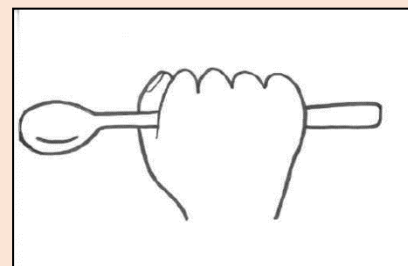
手づかみ食べから スプーンを持ってみよう！



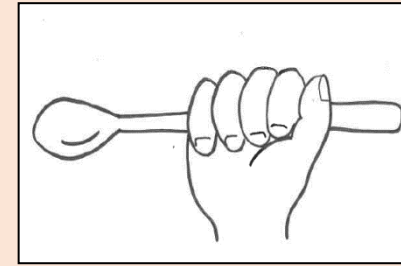
まずは手づかみ食べを十分にしましょう

手づかみ食べは、食べ物に関心を持ってきたあかし。食べ物を見て→手指でつかみ→口に運んで入れる、という目と手と口の協調運動です。

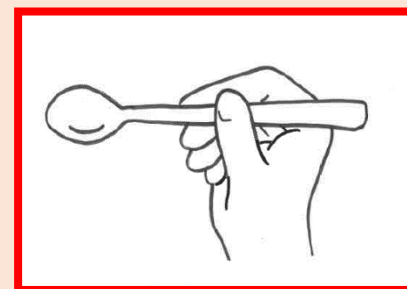
はじめは、スプーンからチャレンジしてみましょう。発達に伴い、スプーンの持ち方も変化します。無理せず、ゆっくり進めましょう。



順手持ち



逆手持ち



えんぴつ持ち

手首を使い、上手に食べられるようになってきたら、箸への移行の準備ができています。