

ぱおぱお ニュース

< 病気の豆知識 >

今月は… 『手足口病・ヘルパンギーナ』です

いわゆる夏風邪と呼ばれる感染症のうち、最も多く見られるものです。いずれも主にコクサッキーウイルスが原因なのですが、症状の出方が少し異なります。潜伏期間は2～6日でその後症状が出始めます。以前かかったことがあってもまたかかることもあります。



< 手足口病 >

その名のように手のひら・足の裏・口の中に赤い水疱ができる病気です。お尻やひざなどにできることもあります。手足の水疱は痛がりませんが、口の中が痛くて食べられなくなることがあります。



< ヘルパンギーナ >

突然39℃前後の熱が2～3日くらい続きます。口の中をのぞくと、喉の奥に赤いプツプツや口内炎がみえます。



< 手当てのポイント >

- ・どちらも特効薬はありません。安静を保ち自然に治るのを待ちます。
- ・口の痛みで“飲まない・食べない・むずがる・よだれが増える”ということがよくあります。
- ・脱水にならないように、注意が必要です。
- ・おしっこの回数が一日3回以上あるように水分を十分に与えましょう。飲めないときは少量ずつ頻回に与えてください。
- ・食べ物は、口の中を刺激しないように、薄味の物ややわらかい物、水分を多く含んだ物がいいでしょう。

うどん・そうめん・おかゆ
プリン・ヨーグルト・ゼリー
アイスクリームなど…

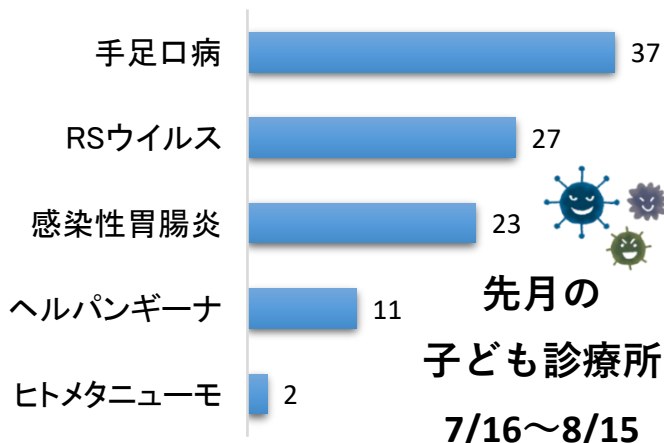


*** 水分もとれずにぐったりしている場合には早めに受診しましょう!!**

< 登園・登校 >

熱もなく元気で、口内の痛みもなく食事ができるようなら、発疹があっても登園・登校してかまいません。

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・発熱の患者さんが多く受診していました。
- ・夏風邪の手足口病が一気に増えています。
- ・RS症状も目立ち、吸入器の貸し出しも多いです。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・手足口病で入室のお子さんは、大きな発疹がたくさん出ている子が目立ちました。
- ・咳が続き、3歳以上のお子さんの入室も増えています。
- ・入室前のコロナ抗原検査で陽性が出てしまい、お預かり出来ないケースもありました。

< 子どもと一緒に考える防災・災害対策 >

近年、様々な地域で地震や豪雨被害などの自然災害が繰り返し起きています。

9月1日は『防災の日』です。ご家庭の防災対策、できていますか？

“防災対策しなきゃ”とはみなさん考えるものの、分からずつい後回しにしがちですが、“防災を日常生活に”と考えると、意外とハードルが下がるそうです。

今回、そんなお話も病児保育の研修会で聞いてきましたので、みなさんにもお伝えしたいと思います！



< アウトドア用品やアウトドアスキルを防災対策に >

☆アウトドア用品

- ・ヘッドライト…懐中電灯とは違い、手がふさがる事はなく、自由に動かせます。日常生活では、子どもの耳掃除や暗い隙間の探し物などにも使えて便利です。
- ・折り畳みクッションマット…災害時はもちろん、普段のマザーズバックに入れておけば、冷えたり濡れたりすることなく、どこでも座ることができます。
- ・アウトドア用レインウェア…避難時に体が濡れると気化熱により体温を奪い続け、低体温症になることも。値段は高めですが、とても丈夫なため工夫によっては長く使うこともできます。普段から雨は降るし防寒具としても重宝します。着慣れたものでスムーズな避難をしましょう。



アウトドアグッズはあらかじめ道具に使い慣れておける点がいいですね。
使い慣れたものを揃えておくと、非常事態でも安心してすぐ使用できます。

☆アウトドアスキル

カバンは体にフィットすることが重要です。揺れると素早い避難を妨げます。

また重心が下がると、荷物は重くなります。

登山でも重たいものはリュックの上の方に、軽い物は下の方に入れるのがパッキングの基本です。

この揺れない&重心を上にする知恵は、だっこやおんぶで人を救助する際にも使えます。



< 防災マップを確認しよう！スマホアプリもおすすめ★ >

各行政地域ごとに防災のハザードマップがHPやアプリなどに掲載されています。

住んでいる地域で予測される災害を把握し、家族で話し合いをしておきましょう。

普段の生活の中でも「今日は電気をつけずに懐中電灯やキャンドルでご飯を食べてみよう」「避難場所まで行って遊ぼう」「非常食を食べてみよう」など、お子さんと一緒に楽しみながら防災を取り入れてみるのもおすすめです♪

あんどーりすさんのホームページ 防災・減災りす便り

震災の経験とアウトドアスキルを使った日常にも役に立つ防災情報を発信。生きる知恵が得られると好評です。良かったら見てみて下さい。



保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

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♪

*** 登録更新をされていない方も、前日予約はできません ***



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