

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。1年を通して発生しますが、冬季に流行がみられます。

< 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日です。

< 症状 >

発熱・咳・鼻水など風邪の症状が始まりますが、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。

< 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。

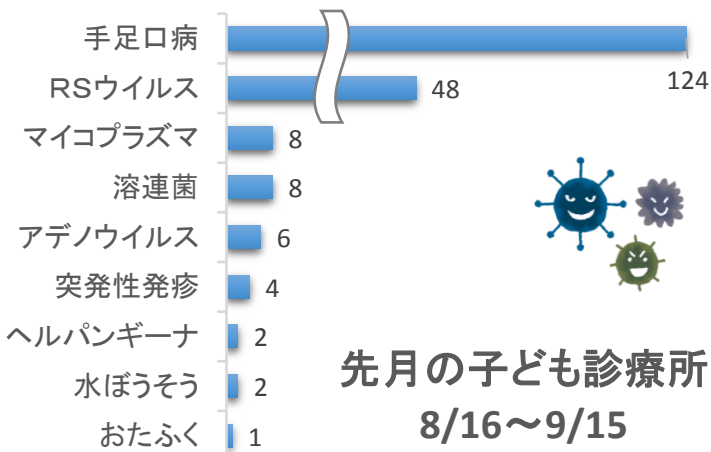
< こんなときにはもう一度受診しましょう >

- * 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



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。

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

・先月に続き、手足口病が大流行です。主に乳幼児がかかる感染症ですが、近年は大人にも見られています。咳やくしゃみからの飛沫感染ですので、手洗い、うがい、マスク着用はもちろんのこと、十分な休息や栄養摂取を日ごろより心がけることが、身を守るための有効手段となります。

病児保育室ぱおぱおでは…

・手足口病で口内炎の痛みによる食欲低下や、RSウイルスでの鼻づまり、ゼイゼイなど息苦しそうな症状のお子さんが目立ちました。

< 薄着の習慣は秋がチャンス！ >

朝・夕涼しくなり、気温差が激しい季節になりましたね。

寒暖の差が大きいこれからの季節は、風邪ひくのでは…と心配してしまう親心で厚着になりがちです。上手に衣類調節を行い、薄着を習慣づけていけるといいですね。

乳幼児は大人よりも体温が高いので、大人より1枚少なめくらいでちょうどいいとされています。下着(ノースリーブor半そで)や、脱ぎ着のしやすい上着を上手に利用して調節していきましょう。

< 薄着のポイント >

- ・Tシャツは生地がしっかりしたものを選ぶといいでしょう。
- ・薄着でも下着を着ると、体温で暖まった空気を逃がさずに保温できます。襟口や袖口が伸びていたり、繊維が薄くなっているものは保温力を低下させてしまいます。
- ・厚手の素材より薄手のものを重ね着して、脱ぎ着できると調節しやすいですよ。



< 薄着で過ごすメリット >

- ・肌で外気温の変化を感じることで、体温調節をスムーズにします。
- ・暑さ寒さの交互の刺激は、自律神経を鍛え交感神経を活発にします。交感神経が活発になると血流が増えて体温も上がります。
- ・自律神経が整っていると免疫力も高まるとされています。
- ・動きやすい服装で活発に活動することで体温が上がります。



厚着をしてしまうと動きづらくなります。

また、着せすぎで逆に暑くて汗ばみ、その汗で体を冷やしてしまうこともあります。

秋口から冬に向けて着せすぎに注意して、温度変化に対応できる体づくりを心がけましょう。

<スマイルコーナー> 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介しますね。

夢！？or現実！？

お歌好きのTちゃんは1歳になりました。

お昼寝の時間、スヤスヤと気持ちよさそうに眠っていると突然！！パチリと目を覚ましてムクツと起き上がり、笑顔でキラキラと両手を振りだしました。起きたのかな？と思い、声をかけようとする...

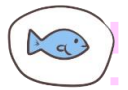
そのまま布団にパタッと横になり、再びスヤスヤと眠ってしまいました。

その後もしばらく眠り、ニコニコ笑顔で目覚めています。

楽しい歌を夢の中でも歌っていたのかな？

午後もキラキラと手を振り、ご機嫌に過ごせました。

いい夢を見られて良かったね。(N)



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♪

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

