

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >

### 今月は… 『溶連菌』です

原因  
・  
症状

正しくは溶血性連鎖球菌という細菌の一種です。  
潜伏期間は2～3日で、鼻やたん、唾液などから直接、または、この菌で汚れた物品や手指などからも間接的にうつります。  
症状は、高熱とのどの痛み、発疹などがあります。



発熱



のどが赤くなり  
痛む



重い病気をおこすことがある菌ですが、  
抗生剤がよく効き、きちんと対処することで  
後遺症や合併症をおこさずほとんど予防可能です。

こんな時はもう一度受診しましょう

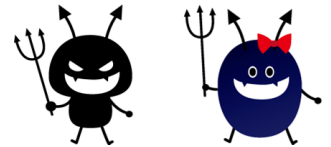
- ・抗生剤を内服して2日以上たっても熱が下がらないとき
- ・のどの痛みが強くて、水分もあまりとれないとき

舌にブツブツ



家庭で気をつけること

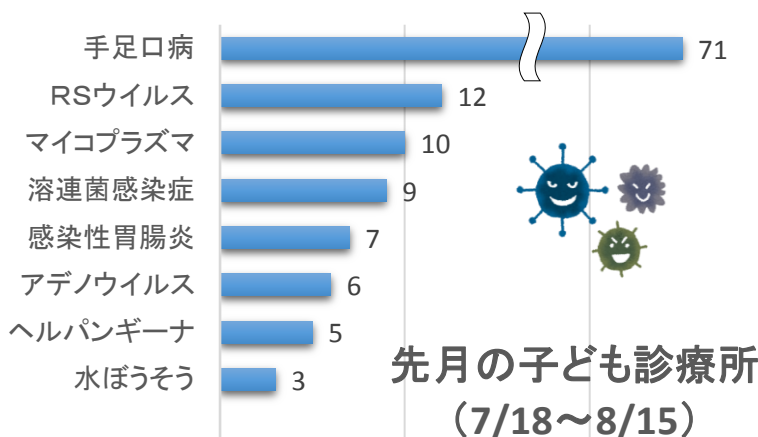
- ・兄弟・家族にもうつることがありますので、症状があるときは受診してください。
- ・熱があるときは外出を控えましょう。 ・うがいや手洗いの習慣をつけましょう。



登園・登校は…

- ・抗生剤を飲み始めてから24時間以上経っていれば他の子にはうつりません。
- ・医師の許可をもらってから登園・登校になります。
- ・10日間は、指示された抗生剤を飲みましょう。
- \* たとえ解熱し食欲も戻り元気そうにみえても、必ず医師の指示を守りましょう。

## < 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・手足口病が大流行です。
- RSウイルスも増えてきていますので、小さなお子さんは注意が必要です。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・0歳～1歳の小さなお子さんのご予約が多く、高熱・鼻水・咳の症状が目立ちました。
- ・手足口病でのご予約が増えています。

## < 生活リズムを整えよう >



今年は梅雨明け後も悪天が続き、夏らしくない夏ですね。残暑はどうなるのか... 疲れは出ていませんか？これから昼夜の気温差も出てきて体調を崩しやすい時期です。

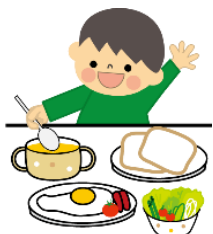
### 生活リズムを整えるには…

体内時計と実際の生活時間とのズレを上手に修正することが、ポイントになります。そのためには一日の中で睡眠、食事、活動の時間をしっかりと決めることが大切です。子どもはまだ時間の感覚が分からないので、大人が声をかけたり、見本を見せながら、リズムを整えてあげることが大切になってきます。

#### 睡眠

子どもの時に夜更かしている、大人になってからも夜更かしの生活になりがちというデータがあります。夜更かしは生活習慣病にもつながります。

子どもの時にしっかりと生活リズムを作っておくと、大きくなってからも規則正しい生活を送れるはずですよ。



#### 食事

朝昼晩、決まった時間に食事をする事で睡眠や排便のリズムが整います。毎日バラバラだと、間食が増えてしまったり、食事のときにお腹がすかず、栄養の偏りにつながります。

#### 活動

日中に体をたくさん動かすことで、お腹が空き、夜は眠くなるといったリズムが自然と作られます。

生活リズムを見直して、

毎日を健康的に楽しく過ごせるといいですね♪



## <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。



### あっ！ゼリー!!

今月3歳になるR君。久しぶりのぱおばおで朝は大泣きでした。お部屋に入ってから泣き声は落ち着いたものの遊ぶ気になれず、立ったまま手をモジモジ...ひっくひっく(涙)...。保育士の声かけにも目を合わせず聞き流しています。その後、他児とおやつ準備をはじめ、R君にも「おやつ食べる？バナナあったね。それともゼリーかな？」と話しかけた時、突然何かを思い出したように目を見開き、「...たの！」とR君。しゃっくりと重なり聞き取れず、もう一度聞いてみると「クワガタにゼリーあげたの!!!」と大きな声で教えてくれました。それからはおしゃべりが止まらず、おうちで飼っている事、ツツンと触れる事など色々話してくれました。その日は折り紙でクワガタを折り、嬉しそうに持ち帰りました。

“子どもの目が輝く瞬間” 何度見てもいいものですよ。 (T)



## 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 病児保育室ぱおばお (月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777