



クッキング献立

- ・トマトのミートボール
- ・ゴーヤとシーチキンサラダ
- ・わかめおにぎり
- ・ムネハム
- ・ミニトマト・きゅうり



色々なハンドメイドをママ達のにしています！

みんなで、ホットケーキを作りました



開設日 月～金の毎日(祝日を除く) 対象 子育て中の保護者と子ども
子育て中のママのみ
マタニティママ(プレママ)

開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 町内 100円
町外 200円

場所 苓北町新ふれあい館

※ お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください



みんなニコニコ
元気いっぱいです



7月の行事予定

3日(金)七夕飾り
★みんなで一緒に願いを込めて
作りましょう。

17日(金)クッキング
AM10:15～

育児情報

夏カゼ

初夏から秋にかけてかかりやすい感染症があります。特徴やホームケアのポイントを知っておきましょう。

夏に流行が見られる感染症とは？

新型コロナウイルスにかかわる心配が絶えない状況ですが、それ以外の感染症が消えたわけではありません。暑くなると、いわゆる「夏カゼ」の流行もありますので、注意していきましょう。

夏カゼ症候群「ヘルパンギーナ」「手足口病」

「ヘルパンギーナ」「手足口病」に代表される、エンテロウイルス属のウイルスによる感染症は夏に流行し「夏カゼ症候群」と総称されます。基本的には恐ろしいものではなく、発熱だけで終わることも多い病気です。のどに炎症が起きて痛むことはありますが、水分がしっかりとれていれば点滴は不要で特別な治療をしなくても1週間程度で自然に治る場合がほとんどです。初夏から秋にかけて流行し、7月下旬に流行のピークを迎えます。

症状

発熱、手足の発疹、口内炎(口の中の水泡)、嘔吐、下痢
※発熱だけや発疹だけ、口内炎もともなう、結膜炎を起こすなど様々なバリエーションがある

ヘルパンギーナの特徴

のどの痛み、口の中の水泡(上あごが多い)、発熱の症状が多い

手足口病の特徴

発熱、口の中の水泡のほか、手のひら、足の裏に発疹が出る人が多い(ひじ・ひざ・おしりに出ることもある。)発疹はかゆみをとまなうこともある

治療法

特効薬はなく、対症療法でようすをみる。
口内炎がひどく水分が取れない場合には、点滴をすることもあります。

登園目安

熱が下がり、食事・水分がとれるようになったら(症状がなければ登園Ok)

注意点

- まれに、非常に重い脳炎や髄膜炎を起こすこともあります。何度も嘔吐を繰り返したり、ぐったりしているなどの場合には、すみやかな受診が必要です。
- 4歳ごろまでの幼児を中心に流行が見られますが、兄弟や両親へ感染が広がることも珍しくありません。家族はしっかり手洗いを心がけ、二次感染予防に努めてください。



「プール熱」「はやり目」などのアデノウイルス感染症

アデノウイルスが原因となる感染症で、夏に流行することが多いものの、最近では冬でも流行が見られます。「プール熱」の名前で知られていますが、アデノウイルス感染症はプールに限らず、ウイルスを含んだ唾液、便、せきのしぶきなどを介して感染します。アデノウイルスには50種類以上の種類があり、型により症状が変わりますが、多くは1週間程度で自然に治る、経過良好の病気です。

症状

プール熱(咽頭結膜熱)

発熱、のどが赤く腫れて痛む、結膜炎(目の充血、目やに、流涙など)下痢

はやり目(流行性角結膜炎)

目の充血、目やに、流涙

※発熱やのどの痛みはともなわない。視力低下や角膜炎の症状が見られることもある

それ以外のアデノウイルス感染症

発熱、咳・鼻汁などの呼吸器症状、嘔吐・下痢などの胃腸炎の症状、膀胱炎など

治療法

特効薬はなく、症状を緩和する対症療法でようすをみる
結膜炎症状では、細菌感染症の合併を予防するため、抗菌薬の点眼をすることがある

登園目安

プール熱: 発熱やのどの痛み、結膜炎などの症状が消失したあと2日経過し医師の許可を得る
はやり目: 症状がなくなり医師の許可を得てからにする。
それ以外のアデノウイルス感染症: 発熱がなく、元気になってから(医師の許可は不要)

注意点

- 「はやり目」は通常赤ちゃんではあまり見られない病気ですが、兄弟や家族がかかると感染することがあるので注意してください。
- 症状が出て2週間程度はまわりに感染させる可能性があるため、家族の二次感染に注意が必要です。



絵本の紹介



石津ちひろ/文
山村浩二/絵
福音館書店
¥900+税

今日は、野菜たちのマラソン大会。
ユーモラスな絵が実に楽しい、言葉遊びの絵本です。

