

はじめまして



みんな支援センターが大好きです



ママ作のエプロンです

子育て情報紙

2020



ひだまり通信 No.95



2020  
 荇北町社会福祉協議会  
 荇北町子育て支援センター  
 熊本県天草郡荇北町志岐32番地3  
 TEL (0969) 35-1270  
 町内無料電話 35-1270  
 FAX (0969) 35-1270

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  
 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 荇北町新ふれあい館  
 \* 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

2月の行事予定

3日(金) 節分(豆まき)

午後から

14日(金) クッキング

AM10:00～

19日(木) おひな様製作

AM10:15～

絵本の紹介

くまさんくまさんなにみてるの



赤から黄色、黄色から青と、いろいろな色のいろいろな動物たちが登場します。見開き2ページにわたって描かれるカラフルで美しい動物たちが魅力です。次々へとつながっていく動物たちの展開も楽しく、終わりには、お母さんが子どもたちを、そして子どもたちは動物とお母さんを見ているという不思議な安心感をかもし出している絵本です。

絵/エリック・カール  
 作/ビル・マーチン  
 出版社/偕成社  
 本体価格/¥1,000(税別)

毎月楽しみのクッキング!!  
 1月は、お正月のお餅を利用して餅ピザを作りました

節分にちなんで、鬼のお面を作りました

空気が冷たく乾燥し、感染症が流行しやすい季節です。今月は、冬の代表的な感染症の特徴や予防法を紹介します。

冬の代表的な感染症

【かぜ】

かぜは大半がウイルス感染症によるもので、主な症状は鼻水、咳、発熱、のどの痛み、くしゃみです。自然に治ることがほとんどですが、悪化すると呼吸困難をとともなうクループ症候群や、急性細気管支炎などの合併症をひき起こすこともあります。赤ちゃんの場合「たかがかぜ」と侮らないようにしましょう。

【治療】

症状を緩和する薬や、細菌感染を合併しないように抗生物質が処方されたり、鼻水が詰まっているときは、医療機器で鼻水を吸い取るなどをおこないます。

【インフルエンザ】

毎年、秋から冬にかけて流行します。インフルエンザウイルスは、かぜのウイルスにくらべて感染力が非常に強いのが特徴です。主な症状は、鼻水、咳、頭痛、発熱(主に39度前後の高熱)、のどの痛み、くしゃみ、けん怠感、悪寒、下痢、嘔吐などでかぜより症状が重い傾向があり、熱は3～5日ほど続きますが、インフルエンザでもあまり熱が上がらない場合もあるので、自己判断はせず、気になる症状があるときは必ず受診しましょう。

【治療】

インフルエンザと診断された場合、赤ちゃんの様子や月齢などから判断され、必要があればウイルスの増殖を抑える薬(タミフル)が処方されます。高熱でつらそうな時は解熱剤、鼻水が多いなど症状によっては最小限の抗生物質が処方されることがあります。

【RSウイルス感染症】

RSウイルスは、非常に感染力の強いウイルスです。2歳までにほぼ100%の子供が感染し、何度でも感染する可能性があります。本来、冬から春にかけて流行しやすいですが、地域によっては、夏ごろからの流行も見られます。初期症状はかぜと同様に鼻水・発熱・咳などですが、かぜにくらべ、鼻水が多い傾向にあります。呼吸がゼーゼー、ヒューヒューと苦しうになったり、重症化すると気管支炎や肺炎を起こしたりします。かぜのような症状が見られたり、熱や咳がなくても、鼻水が多いと感じたら、早めに受診しましょう。

【治療】

1歳未満は、RSウイルスに感染しているかどうかの迅速検査が可能です。抗生物質は効き目がなく、咳や鼻水などの症状を緩和する薬が処方されます。

【感染症にかかった時のホームケアのポイント】

- ①ゆっくり安静にする
- ②加湿・換気を心がける
- ③水分補給はこまめにする
- ④咳が出るときは、上体をやや起こし休ませる
- ⑤熱が上がってきたら薄着にする



家庭で心がける予防のポイント



- ★1年を通じて、できるだけ薄着を心がけ、感染症に強い体づくりを心がけましょう。
- ★睡眠と栄養を十分に取りウイルスをはねのける力(免疫力)をつけましょう。
- ★外出先ではなるべく人ごみを避け、帰宅したら家族全員で手洗い、うがいをしましょう。
- ★インフルエンザウイルスは感染力が強いため、家族全員で予防接種をしましょう。生後6か月から受けられます。13歳未満は2～4週間の間隔をあけて2回接種が必要です。
- ★家族が感染症に感染したら、感染を広げないように家でもマスクをし、手洗い、うがいはこまめに行い、できれば過ごす部屋を別にし、軽い風邪症状でも、赤ちゃんに触る前には手洗いを心がけましょう。