子育て情報紙
ひだまり通信 No.105
2020
12月

苓北町社会福祉協議会
苓北町子育て支援センター
熊本県天草郡苓北町志岐32番地3
TEL（0969）31－1365
FAX（0969）31－1365

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
場所	苓北町新ふれあい館		町外　２００円

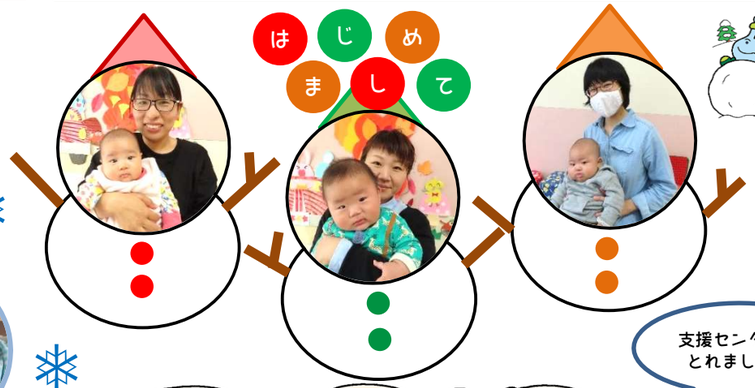
＊　お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください

感染予防に
努めましょう！

12月の行事予定

9日(水)10：15～　クッキング
15日(火)10：30～
10・11・12月生まれのお誕生会
18日(金)10：30～　お正月飾り

年末は25日(金)まで。
年始は　4日(月)から
となります！



育児情報

冬に多い病気

＊ロタウイルス性下痢症（乳幼児嘔吐下痢症）

灰色から白っぽい粘土のような下痢のうんちと、激しい嘔吐が特徴です。高い熱がでることがあったり、下痢をせず、吐き気だけという場合もあります。下痢の症状は通常3～8日続きますが、乳幼児では1週間以上長引くことがあります。激しい嘔吐や下痢に発熱も加わることで、急に身体の水分が少なくなってしまいます。

POINT!!
・脱水症状に気をつけ、水分をこまめに補給してください。
・ロタウイルスは感染力が強く、排泄物や嘔吐物からも感染します。
　お世話のあとにはしっかり手を洗ってください。
・下痢によるおむつかぶれに注意し、おしりを清潔に保ちましょう。

＊インフルエンザ

急にくる寒気やだるさと、3～7日続く高熱が特徴です。寒気、高熱、頭痛、関節や筋肉痛、だるさなどの症状があらわれるのが典型的な例です。激しい咳が出ることも多いです。熱は40度近くまで上がることもあります。だるさなどの症状は3～4日で治まり、多くの場合熱も含めて1週間前後で治ります。

ただ、インフルエンザウイルスは、非常に強いウイルスで、気管支炎や肺炎、中耳炎、まれに脳症を併発することがあるので注意しましょう。

POINT!!
・高熱で食欲がなくても、水分補給はこまめにしましょう。
・予防接種で重症化してしまうことを防ぐことができるといわれています。
※ただし、アレルギーのある子や月齢が低い子は接種できない場合があるので、医師に相談しましょう。

＊ＲＳウイルス感染症

38～39度の発熱や鼻水、咳など普通のかぜの症状が出ます。軽症のかぜ程度の鼻水や咳だけのこともありますが、高熱が出たり、喘息のようなゼーゼーというような呼吸音がみられることもあります。

症状が悪化すると肺炎や細気管支炎など重症化しやすいので注意が必要です。重症化しやすいのは、新生児や生後数か月までの赤ちゃんに多く、生まれつきの心臓や肺の疾患がある赤ちゃんは重症化のリスクがあります。

POINT!!
・多くの子どもが2歳までにはかかるといわれるほど感染力が強いです。
　大人は軽症の場合が多いが、新生児や乳児がかかると重症化の恐れがあるので、唾液や鼻水からの感染予防のため、マスクをするなど家庭内でも感染予防に努めましょう。
・呼吸音の異常や、急激にぐったりとするなどの様子がみられる場合にはできるだけ早く受診しましょう。

夜間・休日の子どもの急な病気に困ったら、
＃8000　に電話相談☎（携帯・スマートフォン）
相談員（経験のある看護師）が対応します。
※ダイヤル回線、ＩＰ電話、光電話の場合は096-364-9999
熊本県子ども医療電話相談事業

11月のクッキング

- 五目炊き込みご飯
- みぞれチキン
- お味噌汁
- セロリの元気サラダ
- いもの天ぷら

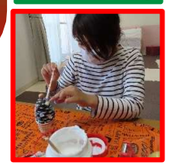
支援センターでとれました！

おいしいね！

えほんのしょうかい

おしくら・まんじゅう
作・絵　かがくい ひろし
出版社　ブロンズ新社
￥980＋税

いたずら紅白まんじゅうが、お友だちのこんにゃくや納豆をおしくらまんじゅう！おされたみんなは・・・。



まつぼっくりの
オーナメント作り