



すくすく  
めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター  
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32（あゆみ保育園内）

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

## 冬に多い病気

冬に多いロタウイルス性下痢症（乳幼児嘔吐下痢症）、インフルエンザとRSウイルス感染症は乾燥と寒さが大好きなウイルスのため、流行します。

乾燥は、お肌をカサカサにするだけでなく、のどの粘膜も乾燥するためバリア機能も弱くなってしまいます。するとインフルエンザや風邪のウイルスが侵入しやすくなりますので、加湿を心掛けましょう。

冬の風邪は、高熱やひどい下痢、嘔吐といった症状が多いです。

また、咳や鼻水呼吸器系の症状がでることが多いのも特徴です。

今回は冬に流行る3大感染症についてご紹介します。



### ★ロタウイルス下痢症（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。

2～3日間の潜伏期間の後、激しい嘔吐（1日5～6回）と、激しい下痢が起こります。

また、高い熱が出ることもあったり、下痢をせず、吐き気だけ・・・という場合もあります。

熱は多くの場合半日で平熱となります。

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。

特に小さいお子さんは脱水症状に気をつけましょう。

脱水症状を見分けるポイントは次の4つです。

◎唇が乾いて、かさかさしている。

◎オシッコの量や回数が減る。

◎顔色が悪く、泣き声が弱々しくなったり、ぐったりしている。

◎呼吸が苦しそう。

◆赤ちゃんにこのような様子が見られたら、できるだけ早く受診をしましょう。

#### ☆対処法

下痢が続くと脱水を起こす恐れがあるため、こまめな水分補給をしましょう。

冷たい飲料は下痢を悪化させることもあるので、常温がおすすめです。

家族内感染を防ぐために、うがいや手洗い、手指の消毒をしっかりとしましょう。

新型コロナウイルスと生活を共にするのも丸2年が経ちました。初めは少しの我慢と思って取り組んでいた、人との接触や密を避けるといったことが、2年も続くと当たり前になってしまい、逆に人が密集していたり、大人数で騒いだりすることに抵抗感や違和感を感じるようになってしまいました。本当に人の順応性や慣れというものは凄いし恐ろしく思うこともあります。しかし、この状況は子育てにとってはどうなのでしょう。気軽に人を頼れず、母子のみで長く同じ時間を過ごす育児の孤立や孤独にどうしても繋がってしまい、行き詰まり（息詰まり??）になることも。子育ては本来、人と人が群れながら行ってきたものです。お互いに「どうかなるから心配ない」と声をかけあいながらワイワイと過ごすくらいが子育てには丁度いいのではと思ってしまいます。

コロナの前と後ではみんながマスクをつけ、違う世界に来てしまったのかと思うほどですが、子育てに息詰まりを感じてしまったら、ちょっと人と話しに行こうくらいの、以前と変わらない気軽な気持ちで支援センターを利用してみませんか。支援センターも出来る限りの対策をしながら、安心して遊びに来られるようにしています。今年一年が皆様にとって心温まる1年になることを願って。

あゆみ保育園園長

あゆみ子どもセンター長 田中晋輔

### ★インフルエンザ

急に来る寒気やだるさと、3～7日続く高熱が特徴です。

☆予防接種で感染&重症化を防ぐ

1～2日の潜伏期間の後、突然、寒気・高熱・頭痛・関節痛や筋肉痛、だるさなど症状があらわれるのが典型的な例です。激しい咳がでることも多いです。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週間で治ります。

インフルエンザは非常に強いウイルスで、気管支炎や肺炎、中耳炎を併発することがあるので注意しましょう。

インフルエンザウイルスは感染力が強いので、完全に防ぐのは難しいですが、予防接種で重症化することを防ぐことができます。かかってしまっても比較的軽い症状ですますことができるよう、流行時期の前にワクチン接種をしておきましょう。

#### ☆対処法

高熱の場合、脱水を起こす恐れがあるため、こまめな水分補給をしましょう。

食事は食べられる時に食べやすいものを摂るといいでしょう。口当たりのよいゼリーやアイスクリーム、うどんやおかゆをおすすめします。

### ★RSウイルス

乳幼児は特に注意！風邪と同じ症状ですが、小さい子は重い肺炎の原因になりやすいです！

4～5日の潜伏期間のあと、38～39度の発熱や鼻水、せきなど普通の風邪の症状が出ます。

ただ、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。

はじめてRSウイルスに感染した乳幼児の3人～4人に1人が細気管支炎・肺炎になりかけ、100人に1人くらいの割合で呼吸困難などで入院しています。入院が必要になる子どもの多くは、生後半年未満の赤ちゃんです。

◎38度以上の熱がある。

◎呼吸が苦しそう、呼吸が浅い。

◎ゼイゼイ、ヒューヒューと息が荒い。

◎発病後、数時間で急激にぐったりする。

◆赤ちゃんにこのような様子が見られたら、できるだけ早めに受診をしましょう。

#### ☆対処法

家族内感染を防ぐために、マスクをしましょう。

手指を石けんでしっかり洗い、消毒をしましょう。

高熱の場合、脱水を起こす恐れがあるため、こまめに水分補給をしましょう。



# 1月の予定 ☆：すくすくタイム

| 月                                                                                        | 火   | 水           | 木   | 金  | 土                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|-----|----|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |     |             |     |    | 1                                                                                        |
|                                                                                          |     |             |     |    | 元旦<br> |
| 3                                                                                        | 4   | 5           | 6   | 7  | 8                                                                                        |
|          | ☆   | ☆           | らっこ | ☆  | ☆                                                                                        |
| 10                                                                                       | 11  | 12          | 13  | 14 | 15                                                                                       |
| 成人の日<br> | らっこ | ベビー         | らっこ | ☆  | ☆                                                                                        |
| 17                                                                                       | 18  | 19          | 20  | 21 | 22                                                                                       |
| ☆                                                                                        | らっこ | ☆           | らっこ | ☆  | お休み                                                                                      |
| 24/31                                                                                    | 25  | 26          | 27  | 28 | 29                                                                                       |
| ☆                                                                                        | らっこ | ベビー<br>育児講座 | らっこ | ☆  | お休み                                                                                      |

※26日（水）ベビーらっこちゃん：栄養士さんによる育児講座『離乳食の進め方』があります。

- ☆利用される際には、必ず事前に電話で予約をお願いします。
- ☆感染予防対策の為、一度に利用する人数の制限等を行います。

## 『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子  
1日の利用を1時間程度とさせていただきます。  
①10：00～11：00 室内あそび  
②11：30～12：30 室内あそび又は園庭あそび  
※園児との交わりを避けるため、園庭あそびは②の時間帯のみとさせていただきます。

## 『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子  
1日の利用を1時間程度とさせていただきます。  
①10：00～11：00 ②11：15～12：15

## 『 ☆：すくすくタイム』

時間：9：30～12：30  
15：30～17：00  
※本来は、自由に遊べる時間ですが、  
しばらくの間利用できる時間は、この間の1時間程度にさせていただきます。

## 『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9：30～17：00）  
＊子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

## ◆地域の子育てサークル紹介◆

### ●武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター  
日時：第3火曜日

### ○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園  
（武蔵ヶ丘幼稚園西隣）  
日時：第2・3木曜 西公園 10時30分～12時  
※8月・1月はお休み  
主催：武蔵子育てネットワークの会

### ●ゆげままクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター  
日時：第1・3月曜日

### ○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園  
日時：第2木曜10時30分～12時  
主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

### ●ふれあいママクラブ：楠校区

場所：楠コミュニティセンター  
日時：第3水曜 10時から12時  
主催：楠校区子育てネットワーク

### ●ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター  
日時：第4木曜 10時～12時  
主催：楡木校区子育てネットワーク

### ●ひよこママ：龍田校区

場所：龍田コミュニティセンター  
日時：第2金曜 10時～12時  
主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

### ◇問い合わせ◇

北区区役所保健子ども課  
☎096-272-1128

※状況によっては中止になることがあります。

## ☆12月に巡回相談がありました☆

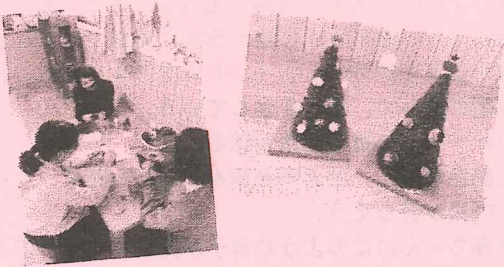
子ども発達支援センターから言語聴覚士の田村先生をお招きして、  
『言葉とコミュニケーション』という題目で講座をしていただきました。

### ことばの準備のチェックポイント

いきなり話せるようになるわけではありません。  
ことばが出るための準備が整っているかチェックしてみましょう！

|   |            |                                  |
|---|------------|----------------------------------|
| 1 | 声を出す       | よく声を出していますか？                     |
| 2 | 音を聞く       | 音がしたとき、反応がありますか？                 |
| 3 | ことばを理解している | よく声を出していますか？                     |
| 4 | 大人を頼っている   | 一緒に遊びたがりますか？<br>手助けを求めて目を合わせますか？ |
| 5 | 大人の真似をする   | 身ぶりや声をまねしますか？                    |

## ★クリスマスツリー作りをしました★



みなさんのところには  
どんなプレゼントが届きましたか？