



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🦠: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。
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うです。
特に小さいお子さんは脱水症状に気をつけましょう。

☆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。

★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

寒気・高熱・頭痛・関節痛や筋肉痛、だるさなど、突然、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。

☆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（生後2才未満の赤ちゃんによく見られ、細い気管支に炎症が起こり、粘膜が腫れて、気管支が詰まって呼吸ができなくなる病気）など重症化しやすいので注意が必要です。

☆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。

明けましておめでとうございます。コロナが発生して丸3年が経ちました。社会に大きな変化をもたらした感染症ですが、時代は確実に共に生きる時代へとシフトしてきています。この3年間、特に他者との交わりが制限されたことで、子育てにとって大切な情報や知識が必要な所へ届いていなかったり、他者と関わることで育つ機会が減ったりしてしまったことはとても気になることでした。子育てを1人で抱えて悩まなくてもいい場所が支援センターだと思います。支援センターに来てみて、“自分だけじゃないんだ”、“こうしてみるといいんだあ～”と思えることがあれば嬉しいです、親子が伸び伸びと遊んで気持ちよくお家に帰れたらそれもいいなと思います。

今、支援センターは0才の小さい子たちも多いです。0才であっても適度な刺激を受けて日中活動することは発達にとってもいいことです。遠慮なく親子でたくさん遊びにきてください。子育てを共有できる人同士の繋がりもきっとできると思います。皆でコロナの次の新しい時代へと笑顔で飛躍できる年となることを願って・・・

あゆみ保育園
あゆみ子どもセンター長 田中 晋輔

◇安全で快適な冬の過ごし方とは？◇

冬は乾燥したり、感染症が流行したりと乳幼児にとって気を付けないといけないことがたくさんありますね。
自分で不快な気持ちを伝えられない赤ちゃんのためにしっかり環境を作ってあげることが大切です。
真冬でも快適に過ごすためのポイントをいくつかご紹介しますね。

◎赤ちゃんの快適な室温は？

20℃～25℃が適温とされています。

赤ちゃんが寒い時のサインは、体幹（お腹や背中、太もも）が冷えていないかどうかです。触ってみてひんやりしているときには体が冷えているサインです。赤ちゃんの手や足が冷たいことがありますが、体温調節を行う役割もあるので、冷たいからといって寒いわけではないので安心してくださいね。
逆に暑い時は体幹部分が熱かったり、体の一部が汗ばんでいたり、ぐずっているときに暑いときのサインです。
汗ばんでいる時は早めに着替えをすると赤ちゃんもスッキリして機嫌よく過ごせるし、身体が冷えずに風邪も予防できますよ。

◎赤ちゃんの快適な湿度は？

赤ちゃんにとって1年を通して最適な湿度は50％～60％といわれています。
空気が乾燥していると、ウイルスが繁殖しやすくなるので加湿が大切です。加湿器を使って室内の湿度の調整をしましょう。

◎定期的に換気をしましょう。

空気中にはハウスダストやウイルスなどが浮遊していますので、定期的に換気をしましょう。
目安としては、2時間に1回、5分程度をこまめに行うことをおすすめします。

◎冬場もしっかり水分補給をしましょう。

体内の水分が足りなくなるとのどや鼻の奥も乾燥して風邪を引きやすくなります。
こまめに水分をとって乾燥を防ぎましょう。

◎スキンケアも大事ですよ～！

赤ちゃんの皮膚は水分も油分も少なく、刺激に対する肌のバリア機能も未発達のため、ちょっとした刺激にも弱く、すぐに肌トラブルを起こしてしまいます。しっかり保湿をして乾燥を防ぎましょう。
保湿剤の使い方としては、入浴後（まだ体が温かいうち）に皮膚になじませるように優しくすりこむといいでしょう。乾燥が強いときは、オイルやクリームタイプがいいですよ。
肌着は綿素材をおすすめします。ヒートテックは、体内の水分を吸収して熱に換えるため、皮膚が乾燥してしまいます。なるべく控えましょう。

1月の予定 ☆：すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
		☆	☆	☆	お休み
9	10	11	12	13	14
成人の日 	らっこ	ベビー	らっこ	お休み	☆
16	17	18	19	20	21
☆	らっこ	☆	らっこ	ベビー 育児講座	☆
23	24	25	26	27	28
☆	らっこ	ベビー	らっこ	お休み	☆
30	31				
☆	らっこ				

※20日（金）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・龍田西校区

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。

◇あゆみ子どもセンターを利用する時のお願い◇

- ・健康チェックシートの記入をお願いします。
また、非接触で検温をさせていただきます。
 - ・マスク着用をお願いします。（お子様で着用が難しい場合を除く）
 - ・手指の消毒をして遊びましょう。
 - ・体温が37.5℃以上の場合、咳や鼻水など風邪症状がある時は来るのを控えましょう。
 - ・お昼ごはんの飲食は、しばらくの間できません。
 - ・密接防止のため、利用人数、利用時間を制限をさせていただきます。
 - ・使用したおもちゃは職員にご返却ください。
 - ・しばらくの間、行事は休止します。
- ※何か気になること等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。
支援センター内での感染拡大防止の為、お一人お一人のご理解、
ご協力をよろしくお願いします。

