



少しずつ温かくなり始めましたね。3月3日は『耳の日』と言われていますが、知っていましたか?? 「3は耳の形に似ている」、「3（ミ）と3（ミ）でミミ（耳）」とのことからの事です。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日ごろから子どもの様子をよく観察しましょう。



【耳の役割って??】

- 音を聞く
- 音の方向や遠いか近いかを聞き分ける
- 身体のバランス（平こう感覚）を保つ

【子どもは中耳炎になりやすい】

- 耳の構造は、大人も子どもも同じです。しかし、大人に比べて子どもの耳管は太くて短いため、ばい菌が入りやすく、中耳炎になりやすいです。

～大切な耳を守りましょう!～

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 鼻水をかむときは、ゆっくりと片方ずつかむ練習をする
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 汚れた手や指で耳をいじったり、物をつめたりしないようにする
- 耳を爪で引っかいたり、強く引っばったりしない
- 耳あかがたまっていないかこまめにチェックする
- 耳掃除は綿棒で拭きとる程度に行う



～鼻のかみかた～

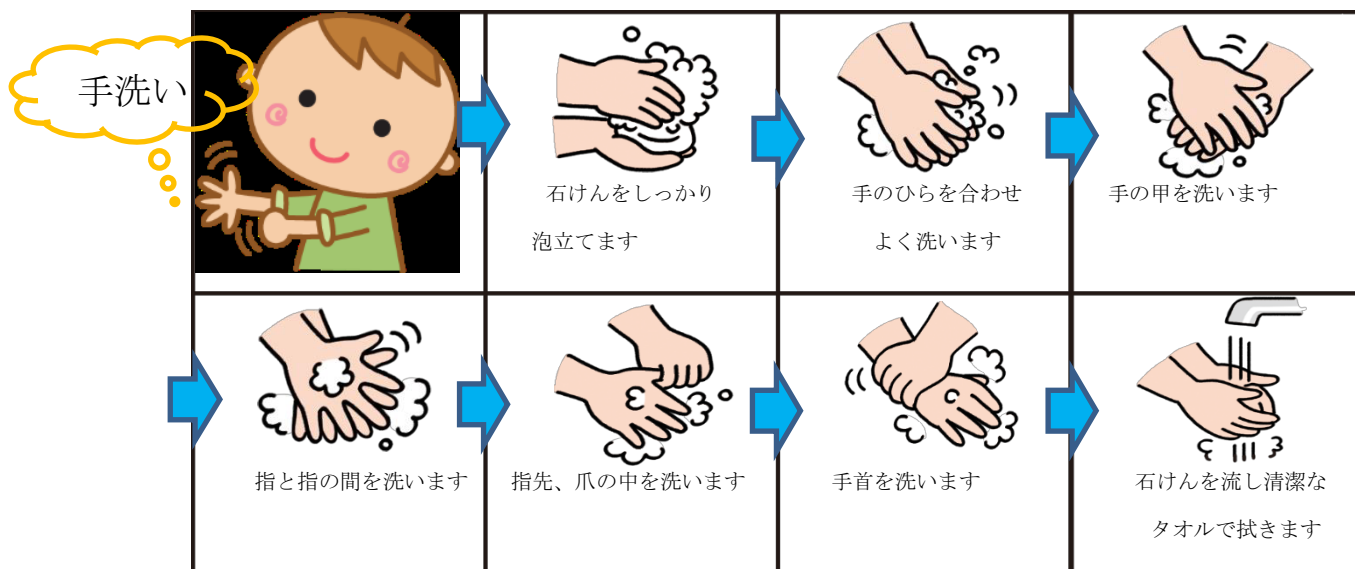
口は閉じて片方の鼻をティッシュで押さえて、「ふん」と掛け声をかけてあげましょう。かまかせにかまないよう、また両方一緒にかまないように前もって話しておきましょう。かまかせや、両方一緒にかむと鼻血が出たり、耳が痛くなったり、中耳炎や副鼻腔炎などのトラブルの原因になります。鼻水が鼻の中に残ったままで放置すると細菌が増え、気管支炎や肺炎につながることもあります。鼻水をすすると、鼻の奥に入ったり、中耳炎を起こすこともあります。

鼻のかめない子どもは、症状が軽いうちに耳鼻科で吸引してもらおうといいかもしれません。鼻水を吸う機械も市販されています。



世界的にも感染症が流行しています。お互いがしっかりと予防して感染しないように気をつけましょう。

外から入ってきた時、トイレの後、食事の前、オムツ交換後、鼻をかんだ後などはしっかり手を洗いましょう。



○マスクの正しいつけ方（不織布マスク）

マスクは正しく装着していないと、せっかくの効果が激減してしまいます。感染症を広めない為にも予防する為にも正しく装着しましょう。

- ①マスクをつける前にはしっかりと手洗いをしましょう
- ②マスクの真ん中（鼻のワイヤー）の部分に折り目を入れてから上下に広げます
- ③ゴムを耳にかけて、鼻・ほほ・顎を合わせて、鼻と口と確実に覆います
- ④鼻の部分を押さえてフィットさせ、マスクに手を沿わせて隙間を作らないように調整し、確認します

○咳エチケット、知っていますか？

飛沫感染による感染症が流行することを最小限に食い止めるために、日常的に咳エチケットを実施しましょう。

- ①マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう
- ②マスクがない時に、咳、くしゃみをする時はティッシュペーパー、ハンカチ、タオルなどで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう
- ③鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう
- ④素手のほか、ハンカチ、ティッシュ等で咳やくしゃみを受け止めた場合、すぐに手を洗いましょう





年が明け、早くも半月が過ぎましたね。2020年、最初のおたよりになります。今年も皆さんが健康で過ごせるように情報を提供していきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いたします。

～感染性胃腸炎について～

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状がみられ、熱がでる場合もあります。早めに病院でみてもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

吐物や便にはウイルスが含まれていますので、後始末には十分に気を付けて、感染を広げないように手洗い・うがいはきちんと行いましょう。

嘔吐下痢時の入浴・食事などの注意点

○下痢の症状があるときは、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにした方が良いでしょう。

○吐いた直後に飲ませるとすぐ吐くので、30分ぐらいあけてから水分をとり始めます。

スプーン1杯から始め、1杯飲んで5分休んで、2杯飲んで5分休んで・・・と段々と飲む量を増やしていきます。

水やお茶には糖分と塩分が入っていませんので、おすすめは経口補水飲料です。

(母乳やミルクでも大丈夫です)

○水分を飲んでも吐かなくなってきたら、消化に良いものから少しずつ食べ始めます。

食事は油ものを避け、野菜スープやみそ汁などの温かいものを薄味にしましょう。

りんごをすりおろしたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもおすすめです。



*一度にたくさん飲んだり食べたりせずに、少しずつ回数や量を多くします。

*おしっこがあまり出なかったり、ぐったりしたり、水分がとれない時は病院を再診して下さい。

*周囲の人にも感染する可能性があります。予防のため、手洗い、うがいをしましょう。

*少しでも気になる事があれば、医師に相談しましょう。



乾燥しやすい季節となりました。乾燥は病気に感染しやすくなるだけでなく、肌のトラブルも引き起こします。今月は冬の乾燥・スキンケアについてお話します。



乾燥によるトラブルは色々あります！

- * のどの乾燥…のどの粘膜の表面が傷つき、ウイルスが侵入しやすくなります。
- * 空気の乾燥…咳やくしゃみで飛んだウイルスは長時間空気中に漂い増えていきます。
- * 皮膚の乾燥…乾燥肌が悪化すると痒みで掻いて傷を作ってしまうことがあります。

乾燥対策

●加湿

エアコン、ヒーターなどの暖房は室内の空気を乾燥させてしまいますので、乾燥が激しいときには加湿器などを用いて湿度調整をすることをおすすめします。

加湿のしすぎは結露を招き、カビやダニも発生しやすくなります。湿度計などで室内の湿度は50~60%程度を目安にしましょう。また、加湿器の水にカビが発生するのを防ぐ為、加湿器内の水をこまめに入れ替え清潔にしてください。観葉植物を置いたり、部屋に濡れたタオルを干したりするのも効果があります。

●換気

長時間部屋を閉め切っていると、空気中のウイルスはあっという間に増えてしまいます。1時間に1回は空気の入替えをしましょう。

●水分補給

のどの乾燥対策としては、こまめな水分補給がおすすめです。寒い季節は常温、またはぬるめの水を飲むようにしましょう。

脱水症状も夏に発症すると思われがちですが、冬は夏ほど汗をかかないため、水分補給もあまりしなくなる事が多くなります。皮膚から蒸発したり、呼吸によって失われたりした分の水分をきちんと補給しないと脱水症状になる可能性があります。

●マスクの着用

マスクを着用すると呼気によって湿気がマスク内にとどまるため、保湿効果が得られます。着用することでのどの乾燥を防ぐことができます。

●肌の保湿

お風呂上りや冷たい風にあたる外出前には保湿をしましょう。





一日の寒暖差で体調を崩しやすい季節となってきました。今年は全国的にインフルエンザの流行も早くなっています。インフルエンザは普通の風¹ 違い、重症化しやすいので注意が必要です。

インフルエンザと風邪の違い

| | インフルエンザ | かぜ |
|---------|---------------|--------------|
| 感染力 | 強い | 強くない |
| 初期症状 | 強い寒気、頭痛、発熱 | くしゃみ、鼻水、喉の痛み |
| 熱 | 急に上がる（高熱が多い） | 徐々に上がる |
| 筋肉痛 | 全身（腰、関節、筋肉など） | 軽い |
| くしゃみ、鼻水 | 後からでる事がある | 最初からある |
| 咳 | 症状がひどく数日間続く | 数日間続く |
| 経過 | やや長引く | 短期間で治ることが多い |

高い熱が出ないから、頭痛や関節痛があまりないから、前の日は高熱だったけど朝起きたら熱が少し下がっているから…。などという場合もインフルエンザの可能性²があります。症状だけでは判断はできませんので、

- ①インフルエンザの流行している時期
 - ②家族や友達など、身近な人にインフルエンザの人がいる
- 場合などの時は、**微熱であっても医療機関にかかり診察してもらいましょう！**

～ウイルスはこんなに飛びます～

- <普通の会話> ⇒1メートル。
 - <咳1回> ⇒約10万個のウイルスが約2メートル。
 - <くしゃみ1回> ⇒約200万個のウイルスが約3メートル飛び、この速度は時速約300km。
- マスクは人のためだけではなくありません！**（人にうつさない・自分ももらわない）

～インフルエンザの予防を～

- *インフルエンザの予防注射（卵のアレルギーのある方は専門医にご相談ください）
- *保温
 - ・からだの中心を冷やさない。
 - ・汗をかいたら着替える。
- *保湿
 - ・ぬらしたタオルを室内に干したり、加湿器等を利用しましょう。加湿器を使うときは本体の掃除は定期的に行い、カビなどがつかないようにします。
- *手洗い
 - ・かぜやインフルエンザにかかっている人の手にはウイルスや細菌がいっぱいです。よく触るドアのノブ、トイレのレバーや机など、ぬれ雑巾で拭くだけでも効果があります。アルコールなどで拭くとより効果的。もちろん、かかっている人もかかっていない人も手洗いは欠かせません。
- *免疫力をアップさせる
 - ・夜9時までには眠りにつく。
 - ・バランスのよい食事。
 - ・スキンケアは免疫力アップ。
- *外で体をたくさん動かす
- *生活リズムをくずさない
- *部屋の換気





日中大分涼しくなってきましたね。歩もしやすくなり、子どもと一緒に歩く機会が増えてくる季節だと思います。そこで、今月は靴についてのお話です。



足の骨が形成される乳幼児期に、合わない靴を履き続けると発達のじゃまをし、足の変形や扁平足（へんぺいそく）・外反母趾（がいはんぼし）などにつながります。子どもの足は**毎日成長**を続け、大人と同じような骨ができあがるには17～18年かかると言われます。

同じサイズ表示の靴でも大きさ・幅・重さ等ずいぶん違うものがあります。肉付きのよい子どもにはきつい靴でも、やせ気味の子どもにはゆるくて脱げやすいということもあります。元気に外で遊べるよう靴選びにも気を配りましょう。



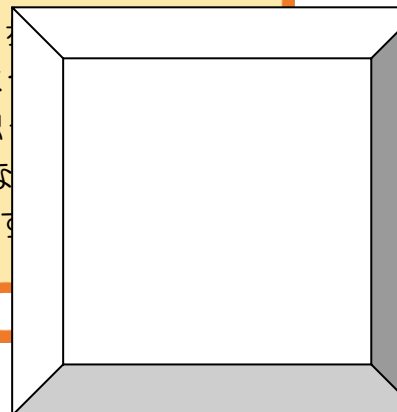
- つま先が広く、指が靴の中で自由に動くこと。
- 指先に0.5～1cm程のゆとりがあるもの。
(指先をしっかり使って踏みしめることが重要です。)
- 靴底が指の付け根部分でしっかり曲がること。
(靴底が硬すぎると前に進むための蹴り出しがうまくできません。)
- かかとのまわり・足の甲の部分が足にフィットしているもの。
(正しい歩行を妨げないよう適度なフィット感が必要です。)

靴を選ぶ

～ファーストシューズ～

ファーストシューズをいつ買うべきか悩んでしまう方もいると思います。お店にかわいい赤ちゃんの靴が並んでいると、思わず購入したくなることもありますよね。

ファーストシューズは、赤ちゃんが何にもつかまらずに5～10ヶ月頃になるタイミングで購入するのがよいそうです。立ちができるようでファーストシューズを用意してしまうと、いざ外で歩かせようと思えば小さくなっていて、ということがあります。“立ちができるようにならないう歩きができるようになったから”、と慌てて買わなくても大丈夫です。





9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

今月は自宅でよく起こるケガなどの対応についてのお話です。

すり傷・切り傷

- まず傷口を流水で洗い流し、異物（泥やごみ）を取り除きましょう
- 出血がある場合は清潔なガーゼをあて止血します。出血がひどい場合は、患部を心臓より高い位置にすると止まりやすいです。
- 乾燥させないタイプの絆創膏などで傷を覆って下さい。
- 出血が止まらないような傷、ガラスの破片など異物を取り除くことができないような傷、動物や人に噛まれた傷、傷が腫れて痛くなった時などの場合には病院を受診して下さい。

頭を打った

- まず頭部を冷やし安静にします。傷があるときは、傷の手当をしましょう。
- 頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重症なものまであります。嘔吐やふらつき、打ったところが凹んでいる場合は病院を受診しましょう。
- 2日程度は普段と変わりがないか症状の変化に注意して下さい。また、頭を強くぶつけた後は「慢性硬膜下血腫」という合併症を起こす場合があるので6カ月程は注意が必要です。

鼻血が出た

- 慌てずに安静にさせ、ティッシュで血を受けながら小鼻（いちばんふくらんだところ）を押さえ圧迫止血して下さい。
- 飲み込んでしまう可能性もあるので、上体は起こし下を向けさせましょう。
- 20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので一度病院を受診した方がよいかもしれません。

虫に刺された

- すぐに刺された箇所を水で洗い流し、虫刺されの薬を塗りましょう。腫れたり、かゆみがある時は冷やす事で軽減します。
- かきむしってしまうと、悪化やとびひになったりすることもあるので注意しましょう。
- 蜂に刺された場合や、全身に発疹が出た時、刺された部位がひどく腫れた時、吐き気・嘔吐、呼吸苦などが現れた場合は早急に病院を受診しましょう！



いかなる場合でも、少しでも不安があるようなら、病院を受診して下さい。



梅雨明けして、ますます暑くなりましたね。毎年、熱中症のために搬送されたり、中には亡くられる方もいます。今月は熱中症についてのお話です。

熱中症とは、高い気温や湿度の環境に、身体が適応できないことで起こる症状の総称です。室内外で起こり、死に至る恐れがありますが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症になりやすい日はこんな日

- 急に気温が上がった日
- 気温が高い日
- 風がない日
- 湿度が高い日

熱中症の初期対応

- 涼しい場所に移動させる
- 衣服を一枚脱がせてゆるめ、風を送る
- 濡れタオルやアイスノンなどで、
首の後ろや脇などを冷やす
- 少量ずつ水分補給をする（経口補水液など）

保護者の方へ

- ・お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- ・のどが渇いてなくても、適時水分補給や休憩をとらせましょう！
- ・日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- ・外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！



★水分補給のための経口補水液は日ごろから常備しておきましょう。
突然の発熱などで、経口補水液がない場合は、家庭で作ることができます。

《経口補水液の作り方》

水 1リットル
砂糖 40g（大さじ4と1/2）
塩 3g（小さじ1/2）

全てをよくかき混ぜる



飲みにくい場合は、レモン汁を適量（大さじ1～2）を加えると飲みやすくなります。
砂糖の量は20gまで減らしてもいいですが、塩の量は変えないようにしましょう。

- ・無菌状態ではないので、作ったらその日のうちに飲みましょう。
- ・手作り経口補水液の使用は、あくまで応急処置と考えましょう。
- ・嘔吐や下痢の場合は、カリウムなどのミネラルが不足します。適切なミネラルを含んでいる市販の経口補水液を飲みましょう。





日に日に暑くなってきましたね。今月は夏の水遊びについてお話しします。

☑水遊び前のチェック

- 十分な睡眠がとれていますか？
- 食欲はありますか？
- 排便はできていますか？
- 爪は伸びていませんか？

- 皮膚に異常はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- いつもと違うところはありませんか？

～水遊びのポイント・注意点～

◎水遊びデビュー

生後6ヶ月以降、おすわりが安定してからが安全です。赤ちゃんは体力がまだまだ少ないので、初めは5分～10分くらいで切り上げましょう。

◎水遊び中は絶対に目を離さずに

数センチの水でも溺れることがあるので、一人でしっかり座れる子どもでも、赤ちゃんから一瞬でも目を離すことは事故のものです。しっかりと見守ってください。

◎暑さを避ける

水遊び中でも知らない間に熱中症になることがあるので、炎天下は避け、日陰や日よけをした場所を選び、帽子をかぶせるなどの工夫をしてください。

◎こまめな水分補給

水で遊んでいてもたくさん汗をかいているので、こまめに麦茶などで水分補給をしましょう。

◎水温はぬるめで

水温の目安は25度～30度くらい。水道水は太陽の光であたためたり、お湯を足したりしてあたためておきましょう。

◎水遊び後は身体を温める

バスタオルでしっかりと身体の水分を拭き、身体を温めてあげましょう。濡れたままでいると子供の身体は冷たく冷えてしまいます。

◎水遊び後は身体を休ませる

大はしゃぎした後は体力を消耗しているので、必ずお昼を食べてしっかりとお昼寝をする習慣をつけさせて、身体を休ませてあげましょう。

楽しく暑さを乗り切りましょう！





6月4日～10日は虫歯予防週間です。

赤ちゃんの頃からの虫歯予防が大切になってきます。そこで、今月は歯についてお話をします。

歯の役割・“そしゃく”について

- 食べ物を噛み砕き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にします。
- 噛むことで舌の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて、ことばの発音の発達につながっていきます。
- 噛むことで口の中が自然に清掃され、虫歯予防にもなります。
- 噛むことで頭の働きをよくします。

歯磨きの習慣を身につけよう

砂糖は虫歯の敵のように敬遠されますが、甘いものを食べる＝虫歯ではありません。甘いものを食べたあと歯磨きをせずにいると虫歯になってしまうのです。小さい頃は特に保護者がしっかりと仕上げ歯磨きをする事が、虫歯を防ぐことにもつながります。

特に、唾液の分泌が減る就寝前の歯磨きが特に大切です。

〈歯磨きのポイント〉

- 柔らかめの歯ブラシを選びましょう。
- 子どもの頭を膝にのせ、寝かせて磨きます。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力（100～150gが目安）で磨きます
- 前歯は歯ブラシを90度に当てて磨きます。歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45度にあて細かく磨きましょう。
- 奥歯のみぞ、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きましょう。

虫歯を予防するには？

- 産まれたばかりの赤ちゃんのお口の中はとてもきれいで、虫歯菌は存在していません。お母さん、お父さんなど大人の口の中にいる虫歯菌が入らないよう、口うつしやお箸、スプーンなどの共有はしないようにしましょう。
- 唾液の分泌を促す為に月齢に応じた食事形態にし、よく噛んで食べましょう。
- 毎回の歯磨きがむずかしい場合も、食事やおやつ後は必ず糖分の入っていないお茶などの水分を飲みましょう。
- おやつは時間と量を決めて、ダラダラと食べるのはやめましょう。



～「あたまじらみ」に注意しましょう～

香南市内でも「あたまじらみ」の報告がありました。

- ・潜伏期間…頭髪部分に寄生します。気づくまでに1ヶ月くらいかかることが多いです。
- ・感染経路…接触感染です。衛生状態に関係なく、頭を寄せ合って遊んだり、布団を並べて昼寝したりすることの多い乳幼児を中心に、通年みられます。
- ・主な症状…頭のかゆみや不快感などがありますが、症状のないこともあるようです。



アタマジラミはどうやってうつるの？

アタマジラミは人の髪の毛に寄生します。1ヶ月くらいたってようやく感染していることに気づくようです。プールの時期に多く、接触するとうつります。タオル、くし、帽子を共有しないようにしましょう。

幼虫や成虫はすばやく動くので見つけにくいです。まず卵を見つけましょう。

卵の特徴

- ① 0.5mmくらいの白色の球～楕円形です。
 - ② 指ではなかなかとれません
 - ③ 爪でつぶすとプッチと音がします。
- ・後頭部や側頭部に多く、フケと間違いやすいですが、髪の毛に付着しているので、簡単にはとれません。



アタマジラミを見つけたら

- ・寝具、衣服などをよく日干ししましょう。シーツ、枕カバー、タオル、パジャマ、帽子等は熱湯で毎日洗いましょう。アイロンや乾燥機の使用も効果的です。
- ・家族間での感染の可能性がありますので、一人に感染が確認されたら家族全員で一斉に駆除する必要があります。
- ・清潔にし、タオルやクシ、帽子等の共有はやめましょう。
- ・駆除剤（スミスリンシャンプー等）を使って成虫を駆除しましょう。ドラッグストアなどで販売しています。3日に1回、計4回の使用が必要です。卵の状態では効果がないので途中してはいけません。完全に駆除できるまではシャンプーを続けましょう。（詳しい使用方法は製品の説明書を確認して下さい）



近年、乳児期から便秘で悩む子どもが増えてきました。朝、すっきりうんちをすると日中も元気に活動できます。保育所・幼稚園に入園するようになって、排便を我慢するようなことがないようにしたいですね。排便習慣は一朝一夕では身につけません。今から少しずつ始めましょう。

うんちの話



① たくさん水分をとりましょう。
便を軟らかくし、腸の流れをスムーズにします。

② 食物繊維（野菜）を充分にとりましょう。
食物繊維で便の量が増え、腸の動きを活発にします。しっかり噛んで食事はできていますか？ 良く噛むことができれば繊維質のものも嫌がらずに食べることができます。また、ヨーグルトや納豆などの発酵食品に含まれる善玉腸内細菌も腸の健康に役立ちます。逆に、お肉には食物繊維がなく、消化にも時間がかかるため腸には負担となります。

③ 身体をしっかり動かしましょう。
運動をすると、内臓の動きも活発になります。外で元気に遊びましょう。便を押し出すための腹筋も鍛えられます。

④ 毎日決まった時間にトイレに座る習慣をつけましょう。
朝、目覚めと共に腸も活発に動き始めます。食事をすると更に動きが高まります。朝食後、便が出なくても一定時間トイレに座る習慣をつけることが、便秘予防の第一歩です。

硬くて、量の少ない便は、腸の動きも鈍くなりがちです。
「ころころのお豆のような便」よりも、毎日すっきり「バナナうんち」を目指しましょう。

<おまけ>

大人の洋式便座では、上手に座っているように見えて実は落ちないように必死で踏ん張っていることがあります。姿勢を保つ為にきむ動作に集中できず、十分な腹圧を掛けられません。また、トイレが楽しい空間であるようにと張り紙をたくさんしすぎて集中できない子どももいます。
排便環境が子どもにとって快適であるかどうか、もう一度見直してみましょう。