



11月すくすくだより

山田町地域子育て支援センター
(織笠保育園内)
0193-82-6099

すくすくひろば



インフルエンザ

11月6日(水)

★人形劇観劇会&食事体験★

・育児講話「幼児の食事について」
講師 織笠保育園栄養士 川端 成子先生
場所：織笠保育園ホール
時間：9:30~12:00

11月27日(水)

★ちびっこひろばで遊ぼう★

親子で遊べる遊具コーナー
ベビーヨガ・ロディヨガ講座(希望者)
場所：山田中央公民館小ホール
時間：10:00~12:00

持ち物：着替え、おむつ、タオル(おむつ替え時に必要) 親子の飲み物(各自)

赤ちゃんランド

(3ヵ月~1歳未満の未就園児)

11月21日(木)

★ベビーマッサージ★親子のふれあい遊び

★絵本の読み聞かせ★ママのストレッチ体操★手作りおもちゃ他

場所：山田中央コミュニティーセンター和室
時間：10:00~11:30



持ち物：バスタオル、着替え、おむつ、タオル(おむつ替え時に必要)、親子の飲み物



出前7イ7イキッズ

11月13日(水) 豊間根生活改善センター(ホール)
時間：9:30~11:30

子育て支援センターでは織笠保育園と共にブログで毎日の様子や行事のお知らせを掲載していますので、ぜひご覧ください。
パソコン・携帯・スマートフォンからご覧になれます。
検索は「織笠保育園すくすく」または、携帯・スマホからは右のQRコードをカメラで撮ってご覧ください。
★子育て支援センターの様子は、イベント開催日に掲載します★



毎年、12月~3月頃を中心に、猛威を振るうインフルエンザ。0歳児でも感染する可能性があり、年齢が低いほど重症化しやすいのが特徴です。流行する前から、予防に努めましょう。

《原因》インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染が原因です。発症した人の鼻水やくしゃみのしぶきがついたところを触ったり、それらの分泌物が漂う空気を吸い込むことで感染します。特に0~1歳児は、あちこち触った手で口や鼻を触るので、感染しやすいといえるでしょう。

《症状》多くは、突然38~40℃近い高熱が出て、関節痛、筋肉痛などの症状が出ます。風邪と見分けのつかない軽い症状で始まることもありますが、たいていは、発熱のために体力を奪われ、子どもはぐったりします。下痢、嘔吐、咳、鼻水、ひどいときは水分をとれなくなるときもあります。気管支炎や肺炎、脳症などの合併症を起こすこともあるので、症状に変化が見られたら、早めに再診しましょう。

《予防接種が大事》

インフルエンザの予防接種は、生後6ヵ月から受けられます。少しでもインフルエンザにかかりにくくすることが、重大な合併症を防ぐことにもつながるので、なるべく予防接種を受けるようにしましょう。2~4週間空けて2回接種すると、接種後2週間~5ヵ月ほど効果があるといわれています。また、大人が感染源にならないように、一緒に予防接種を受けましょう。

《熱が出たときのケア》

☆熱の上がり始めは**温める**
熱の出始めは体温が奪われて、寒気を感じます。布団を掛けたり、1枚多く着せたりして、子どもの体を温めましょう。
☆熱の上がりきったら**冷やす**
顔が赤みを帯び、熱くなってきたら、熱が上がりきったサイン。薄着にして、首筋、両脇、足の付け根を冷やします。汗をかいたら体を拭いてこまめに着替えましょう。

《こまめな手洗いうがい》

手洗いは、インフルエンザの基本。0歳児は、大人がぬらしたタオルで丁寧にふき、1・2歳児は、大人が援助しながら手洗いを行いましょう。うがいは、口をぶくぶくゆすいだり、少量の水を飲ませるだけでものどが潤うとウイルスが侵しにくくなります。
大人も忘れてはいけません。インフルエンザが流行している時は、手洗いの後に、消毒液で手指を消毒しましょう。

《1時間に1度は換気を》

湿度 50~60% 室温 20~23℃
インフルエンザウイルスは、冷たくて乾燥している空気が大好きです。冬場の乾燥した室内では、ウイルスが空気中に浮遊する時間が長くなるので、感染が広がりやすくなります。湿度が高くなると死滅する確率が高くなるので、1時間に1回は湿度と温度を確認し、換気するようにしましょう。

