



すずらん通信



2021年 11月発行 No.74

きれいに色づいた落ち葉が風に舞い、秋の深まりを感じる季節になりました。この季節は、空気が乾燥してかぜをひきやすいので、手洗いうがいで風邪予防を心がけ、元気に乗り切りたいですね。

寒いからといって、必要以上に厚着をさせていませんか？外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をしすぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせましょう。

すずらんルーム 0967-34-9026

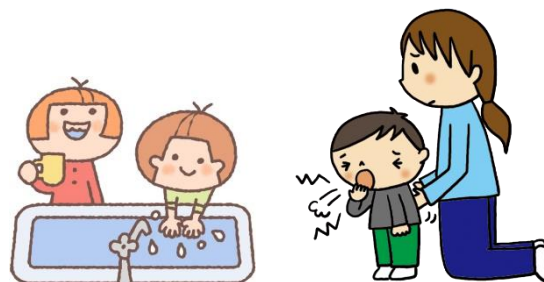
RSウイルス感染症

症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6カ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗いうがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる)をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。

終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染するとされているため、毎年かかる子どもも多いようです。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、粘り気のある痰になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。



親子で作ろう

収穫の秋。旬の食材でおやつを作りませんか。

例えば、ハウレンソウ、カボチャ、ニンジンを使った三色団子。白玉団子を作る過程で、軟らかくゆでたカボチャ、ゆでてミキサーにかけたハウレンソウ、すりおろしたニンジンを適量混ぜればOK！砂糖を水で煮たシロップでいただきます。混ぜる・丸めるなどは子どもに任せ、「自分でやった！」という実感を持てるようにしましょう。子どもも自分で作ったおやつなら、苦手な野菜でもパクっと食べてくれるはずですよ(^_^)



歯を大切に



11月8日は「いい歯の日」です。「8020運動」は、80歳まで自分の歯を20本以上残そうという運動です。子どもの頃から、食べたら歯を磨く習慣を身につけておきましょう。1本1本丁寧に磨けているか、正しい歯磨きの仕方を確認して、歯を大切にしましょう。

また、毛先が開いた歯ブラシでは、歯の汚れを落とすことができません。1か月に一度点検して、毛先が開いていたら交換しましょう。1か月もしないうちに毛先が開く場合は、磨くときに力が入りすぎです。歯や歯茎を痛めないように優しく磨きましょう。