



すずらん通信

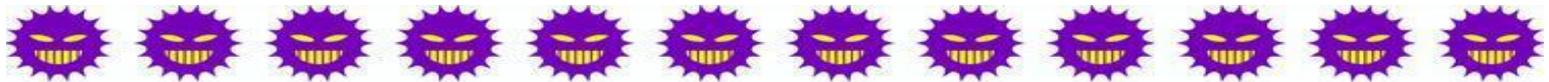


令和5年 1月発行 No.88

あけましておめでとうございます。令和5年が始まりました。今年はどのような1年になるのでしょうか。これからますます寒さが更に強まり、体調を崩すことも多くなる時期です。食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆さまが心身ともに健康に過ごせますように。

病児・病後児保育に対してわからないことがあれば、いつでもご連絡くださればと思います。常に、保育室には保育者が待機していますので遠慮なく聞いてください。

☎0967-34-9026



RS ウイルス感染症

症状

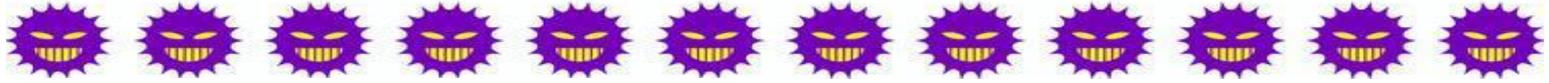
4～5 日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などの風邪に似た症状が現れます。通常は 1 週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子どもは重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後 6 カ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい・消毒をしっかり行いましょう。

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歳児までにほぼ100%感染すると言われていたため、毎年かかる子どもも多いようです。



症状が軽い場合は、風邪をひいた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保湿に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠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。



食べごよみ

おもち

鏡餅は年神様へのお供え。お餅を丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大晦日に飾って、1月11日の鏡開きにはお餅を切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやおしるこを作って食べる習慣があります。小豆は食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいっても、丸餅1個はお茶碗1杯分のごはんに相当します。食べすぎには注意をしましょう。



冬のお風呂の温度



冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっかり温まりたくなりますが、それは大人だけです。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄いいため、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。冬なら37度～40度程の温度にしましょう。それくらいが子ども達の体にとっては適温となります。また、湯銭に入っている時間は長くても10～15分くらいにしておきましょう。

