

すくすく つうしん



第8号 2020.11

みなさんこんにちは！

朝晩はかなり冷え込む日が多くなってきました。季節が秋から冬へと移り変わってきていますね。寒かったり暑かったり、寒暖の差が激しく、衣類の調節も難しい毎日です。そろそろインフルエンザの流行も心配な季節になってきますので、少しでも元気に過ごせるように早寝早起き、バランスの良い食事を心がけて過ごせるといいですね。

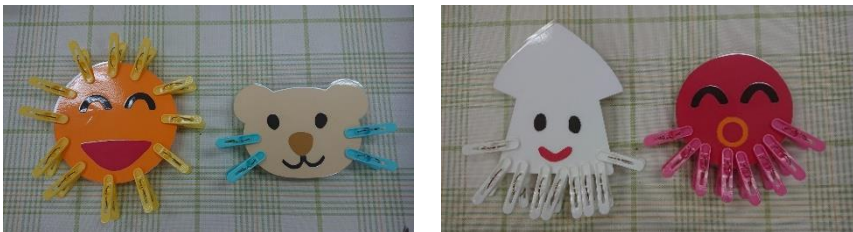
新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、すくすく訪問は現在も電話対応が中心となっていますが、心配なことや質問などがありましたら、お近くの地域担当保育士にお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

今月は冬の時期に多くみられる胃腸の感染症（ノロウイルス・ロタウイルス）や旬の野菜について掲載してみました。参考にいただければと思います。

<洗濯ばさみで遊ぼう！>

洗濯物を干すときに使う洗濯ばさみも、楽しい遊び道具になります。2歳前後になると、指先の機能が発達する時期になり、指先に神経を集中させた動作ができるようになります。指先を使った遊びは、脳に良い刺激となるので遊びの中にも取り入れ、発達をサポートできるといいですね。

ニコニコした丸いおひさまの周りに付けるとおひさまの光になったり、いかやたこの下に付けると足になったり、猫の顔に付けるとひげになります。親子で楽しめる簡単な遊びです。



<冬に多い胃腸の感染症>

★流行性嘔吐下痢症

ウイルスが胃腸に感染して、嘔吐・下痢や発熱を引き起こします。主なウイルスとして、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスがあります。冬を前にして流行するのが、ノロウイルス・ロタウイルスによる胃腸炎です。

<症状>

潜伏期間は1～2日で、主な症状は嘔吐と下痢です。軽いものは、嘔吐だけ、下痢だけで終わる場合もありますが、発熱・腹痛を伴うものもあり、症状からだけではウイルスの特定はできないため、心配な方は早めの受診をお勧めします。

*ノロウイルス感染症

すべての年齢でみられ、特に秋から冬にかけて流行します。感染力が強いのが特徴です。嘔吐が約半日～1日続き、続いて水溶性の下痢が1～3日続きます。発熱はあっても1日程度です。

*ロタウイルス感染症

3歳未満に発症し、特に冬から春先にかけて流行します。白色（米のとぎ汁のように白っぽい）～淡黄色の便が特徴的で、5日から6日続くこともあり、脱水症を起こしたり乳児にとってはノロウイルスよりも重症化することがあります。

<嘔吐・下痢への対応>

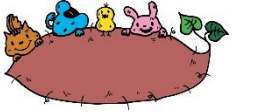
- 嘔吐…吐き気が治まるまで、しばらく様子を見て30分程度嘔吐がなければ、水分を少量ずつ飲ませましょう。（白湯や麦茶、子ども用のイオン水等）水分は少量ずつ（20～30ml/回）で30分おきぐらいに、回数を多くすることが、脱水症状を予防するポイントです。
- 下痢…下痢便を観察して、小児科受診の際には医師に伝えましょう。全身状態（発熱や嘔吐などがないか）の観察とともに、脱水の予防が大切です。下痢に伴い、腹痛が強いことが多いので、衣類を緩めてお腹を温めてあげましょう。嘔吐がなければ、少量ずつ水分補給をして構いませんが、腸を刺激してしまうので冷たい飲み物は避けましょう。下痢便は、お尻がただれやすいので、こまめにオムツを交換してあげるといいですね。おしりふきなどで強くこすると、皮膚を傷めるので、できるだけシャワーで洗い流し柔らかい布で抑えるように拭いてあげ、保湿剤や皮膚保護剤を塗ってあげるのも良いでしょう。



<旬を味わおう！>

*さつまいも

食物繊維が豊富、ビタミンB1、C、E、カリウムなども含まれ栄養バランスが優れています。特にビタミンCはりんごの5倍以上。さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。皮の部分は栄養価が高いので皮ごと食べられるようにするといいですね。



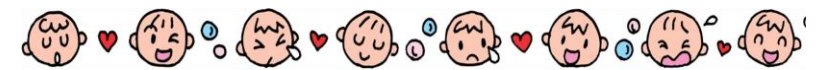
*さといも

表面にぬめりがあり、ねっとりとした食感が特徴です。このぬめりはムチンという成分で、胃腸を保護し、肝臓や腎臓の働きを助ける役目があります。ぬめりが苦手な場合は、皮をむいたら塩もみをして水洗いし、米のとぎ汁で下茹でするといいでしょう。調理するときかゆくなる場合は調理前に手を酢水につけるとやわらぎます。



*しめじ

家庭でもっともよく食べられているのは、ぶなしめじという種類で天然物は秋にぶなの倒木や切り株などに生えてきます。くせがないので食べやすく、触感の良さが特徴です。ビタミンや食物繊維が豊富に含まれ、美容にも効果があるといわれています。お店で選ぶ時は、かさに張りとう丸みがあり、一株がまとまっているものがおすすめです！



- *第一保育園 042-395-8955
- *第三保育園 042-394-5800
- *第四保育園 042-394-1211
- *第五保育園 042-394-1452
- *第七保育園 042-394-6267

*東村山市役所地域子育て課 042-393-5111(内3263)

各エリア保育園の他に、市役所でも対応致します。
ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。

