



3歳児「スイートポテトクッキング」

★すくすく子育てQ&A★

～冬の感染症編

冬、気温が下がり空気が乾燥してくると様々な感染症が流行し始めます。感染症とはウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳等の症状が出ることをいいます。感染症の基本的な予防方法は同じです。正しく予防を行い、元気に冬を過ごしていきましょう。

Q1.どんな感染症が流行するの？

A.①インフルエンザ

季節性のもは11月頃から増え始め、12月～1月でピークを迎えます。咳やくしゃみによる飛沫感染が主な感染経路で、ウイルス感染してから発症までの潜伏期間は1～3日。高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛といった症状が急激に出るのが特徴。

②RSウイルス感染症

乳幼児ほど重症化しやすい呼吸器感染症。11月～1月が発症のピーク。感染力が高く、ほとんどの乳幼児が感染を経験し、一度治ってからも何度も感染することがあります。苦しそうな咳こみと喘鳴の症状が特徴。生後6カ月未満の乳児の場合は特に注意が必要です。

③溶蓮菌感染症

溶蓮菌が病原体となって、主に喉に感染します。38～39℃の発熱、のどの痛み、イチゴ舌、発疹などの症状が特徴。潜伏期間は2～4日ほどで、大人になっても感染します。

<参考>ドクターズ
 ファイルHP

Q2.それぞれの予防と対策を教えてください！

A.①予防接種が効果的！

インフルエンザには、日頃から免疫力を低下させない身体を作ることと、予防接種が効果的です。ワクチンは接種後約5カ月間有効なので、10月～11月の間に接種しておくのがベストです。家族全員で接種するのがおすすめで、外出時には常にマスクをするなど、ウイルスをできるだけ吸いこまないように工夫しましょう。

②「家に帰ったら手洗い」の習慣を！

現在RSウイルス感染症に効果的なワクチンは無く、発症後は経過をじっくりと見ていくことが大切です。特に免疫の弱い乳児の場合は、重症化させないためにも、症状が現れたらすぐに医療機関へ。一度かかっても免疫がすぐにできる病気ではなく、何度も繰り返して感染し、回数が増えるほど症状は軽くなっていくのが一般的です。大人が知らずにウイルスもらっていることもあるため、家に帰ったらまず手洗いの習慣を付けていきましょう。

③処方通りに抗生剤を飲み切りましょう。

家族で溶蓮菌感染症に感染した子がいる場合は室内でもマスクをするなど二次感染予防をしましょう。食べ残しを口に入れたり、同じスプーンやコップは使わないこと。発症後は抗生剤を服用すれば2～3日で症状は治まりますが、溶蓮菌を完全に死滅させるために、10～14日間は処方のとおり最後まで抗生剤を飲みきることが重要です。



★たべる すこやか ひろぼ★

～好き嫌い～



一生懸命ご飯を作ってもなかなか食べてくれない…
子どもの好き嫌い、偏食に悩んでいませんか？？
子どもの舌にある食べ物の味を感じる器官（味蕾＝みらい）の知覚能力は、大人の2倍以上だと言われています。子どもの方が大人よりも味に敏感なので、食べ物の中に含まれる少しの酸味や苦みを敏感に感じ取ってしまい、それが好き嫌いへと繋がっていきます。栄養バランスが偏っていると、



意欲や好奇心などの心の発達や性格形成などの有害要因になるとも言われています。

★嫌いな野菜はこうしてみよう！

子どもは、野菜の形や色などの見た目で「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに



たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのも良い方法です。まずは、「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

★調理の工夫で好き嫌いを克服！

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば子供が苦手な青

は、ごまやくるみ、ピーナッツ、マヨネーズなどの和え衣で味を変えたり、のりやしょうが、ごまなど、子どもの好きな物を添えたりするのもおすすめ。また、乳幼児期に、栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲に繋がります。食材との楽しい出会いが、「好き」になっていくきっかけとなるのです。好き嫌いは、いずれ時期が来ると治ることもあります。無理に強制はせず、長いスパンで見守っていくことがとても大切です！

ぷちアイアイにあそびにおいで！

0歳から1歳の誕生日を迎える前の子どもと保護者の方を対象に保育園でのあそび、子どもの成長や関わり方について学んだり交流したりして楽しんでいます。15組登録制となりますので、参加希望の方はお問い合わせください。



今後の予定

11月12日(火)	手指を使ったあそびについて
12月10日(火)	生活リズム・睡眠について
1月14日(火)	応急・救命処置

★身長体重測定・おしゃべりベンチは毎回行っています♪

受付開始は10時30分より行います。
お問い合わせはすみれ保育園まで
☎ 06-6931-3330

☆キッチンらんど☆

～すみれ保育園 建て替え支援プロジェクト～

城東老人ホーム NEW OPEN!! すみれ保育園

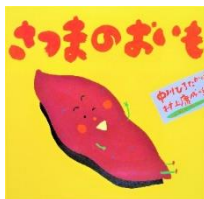


毎月第3金曜日(11月15日、12月20日、1月17日)に「うえるほる」にて、キッチンらんどを開催しています。カレーやフライドポテトなどのお店をオープンしていますので、ぜひ美味しい食べ物を食べに来てくださいね！！

11月15日 12月20日 1月17日

★絵本・わらべうた紹介★

『さつまのおいも』 文：中川ひろたか 絵：村上康成



土の中で暮らしているおいも。ご飯も食べるし、歯も磨く。トイレにも行くし、お風呂にも入ります。そして、みんなでトレーニングをしています。おいもの畑に子どもたちがいもほりにやってきて・・・さあ、子どもたちとおいもたちの、つなひきです！スプーン！おいもが振って「わたしたちの まけでこわす」でも、それでおわりじゃありませんよ。

ちょちちょち

大人が足をのばして座り、赤ちゃんを抱いて向き合って(後ろ向きに抱いてあやしてもいいです)、両手を持ってあやしてあそびます。

＜参考＞「こどもに伝えたいわらべうた てあわせ遊び 子守うた」



※「ちょちちょち」は手拍子をする事、「かいぐり」は両手をぐるぐる回すことです。

