



陽の木かげ・そよかぜだより



新年度がスタートして一か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたころでしょうか？ゴールデンウィークも終わり、少し疲れがでてくるころかもしれません。体調に注意しながら変化のあるときは早目にゆっくり休みましょう

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる



早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。

4月9日～5月13日までに病児保育「陽の木かげ」でお預かりした病名と多かった年齢

多かった病名…感冒性胃腸炎・アデノウイルス胃腸炎・咽頭炎

多かった年齢…1歳・2歳・0歳の順に多かったです。

胃腸炎で下痢が長引くお子さんもいました。鹿児島も先日梅雨入りし、これからは食中毒にも注意が必要です。手洗いをしっかり、食べ物の管理、調理の際には加熱もしっかり行いましょう。



風疹

風疹は風しんウイルスによっておこる感染症です。子どもだけが感染する感染症ではなく、すべての年代、特に20～30歳以上の男女に感染する可能性が高くなっています。

■感染経路、感染力

感染している人のくしゃみや咳(飛沫)、ウイルスのついた手などから(接触)感染します。感染力は強くインフルエンザの5倍といわれています。

※他人に感染させる可能性がある期間・・・発疹が現れる前後1週間といわれています。

■症状

発熱、全身の発疹(顔から始まる)、首、耳下、わきの下のリンパ腺がはれる。ただし、感染した人の15～30%は無症状で感染したことに気付かないこともあります。

■好発年齢

以前は、集団生活に入る1～9歳ごろ(1～4歳児と小学校低学年)に多く発症が見られていましたが、近年は風疹の予防接種を受けていない20代以上の成人男性が罹患者の70%を占めています

■風疹が何故おそれられるの？

妊娠初期の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに白内障・先天性心疾患・難聴・緑内障などの障害(先天性風疹症候群)がおこる可能性があるからです。

■予防接種が有効

予防接種に関して定める法律の変更で、受けることが出来なかった年代、性別、本来2回接種のところを1回しか受けていない年代が存在します。現在の親世代、祖父母世代の方は妊娠中や赤ちゃんに感染させないように一度ご確認ください(^)/

例) S37年4/2～S54年4/1 生まれの男性(現在42歳～59歳の方)→1回も接種していない可能性が非常に高いです。

S62年10/2～H2年4/1 生まれの男女(現在31歳～34歳の方)幼児期に医療機関で1度だけ接種しているかと思いますが2回目の接種を受ける機会がありました。

※始良・伊佐地区感染情報について2021年3月30日以降の更新がないため現時点において掲載できませんでしたことをご了承ください。感染情報が必要な方は始良・伊佐地区振興局ホームページにてご確認くださいませようお願いします。

