

すくすく つうしん



第20号 2021.11

みなさんこんにちは！

朝夕は冷え込みますね。日中は、日差しがある時は暖かく感じます。衣服等に悩むこともあると思いますが、調節の可能な上着を1枚持って、秋から冬への季節の変化を感じに近所をのんびりお散歩に出るのもいいですね。

すくすく訪問は、新型コロナウイルスの感染者が減ってきたことから、電話でお話を伺う電話訪問と感染予防対策をしっかりと行いながらご家庭に伺う訪問とで選択できる方法で行っています。心配な事、困っていることがありましたら、お近くの地域担当保育士にお気軽にご相談ください。

母乳・育児用ミルクの与え方は？（授乳の目安）



離乳食後の母乳・育児用ミルクは

赤ちゃんが欲しがらだけ与えましょう。

●中期（7～8か月ごろ）

1日2回の離乳食の後に与えます。

成長に合わせて食後とは別に1日3回程度。

●後期（9～11か月ごろ）

大人と同じ1日3回の食事の後に与えます。

成長に合わせて食後とは別に1日2回程度。

●完了期（1歳～1歳半ごろ）

エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになれば離乳は完了です。離乳の進行状況に応じて与えます。

1歳を過ぎたら牛乳を飲むことができます。



～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（※R2.10月より定期予防接種になりました）

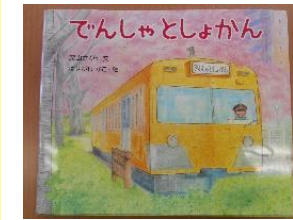
3歳未満に発症し、特に冬から春先にかけて流行します。白色（米のとぎ汁のように白っぽい）～淡黄色の便が特徴的で、5日から6日続くこともあり、脱水症を起こしたり乳児にとってはノロウイルスよりも重症化することがあります。

<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（発熱や嘔吐などがいないか）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。

～こんな絵本知っていますか？～



文・深山さくら

絵・はせがわ かこ

出版社・文研出版

この絵本は、市内美住町にある第四保育園の近くのくめがわ電車図書館が舞台になっています。

春には桜が満開で、秋には落ち葉で遊べる小さな公園に、実際に使用されていた西武線の黄色い電車があります。その中には本が5000冊並び、座席で読んだり、借りることもできる図書館です。

<絵本との出会いを大切に…>

子どもにとって、大好きな人に語りかけてもらうことは、とてもうれしいことです。絵本を読むのはそんな語りかけのひとつです。また、絵本の豊かな色彩を見る事は脳に刺激を与え、親とのスキンシップでリラックス効果があると言われています。絵本をとおして、親子で触れ合いの時間を過ごしませんか。

<絵本を読むのはいつから？>

いろいろな物に興味を示して「あっあっ」と言ったり、指さしをしたりするようになったら、お膝にだっこで絵本を開いてみましょう。最初は興味を示さなかったり、どんどんページをめくってしまうこともあります。絵本がおもちゃのように身近にあって、何度も触れるうちに、自然と絵本を楽しめるようになりますよ！



☆ 地域担当保育士 ☆

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア（町名）で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。

*中部エリア…本町・久米川町・恩多町

042-395-8955（第一保育園）

*東部エリア…秋津町・青葉町 042-394-1452（第五保育園）

*西部エリア…美住町・富士見町 042-394-1211（第四保育園）

*南部エリア…栄町・萩山町 042-394-6267（第七保育園）

*北部エリア…多摩湖町・廻田町・諏訪町・野口町

042-394-5800（第三保育園）

*東村山市地域子育て課 各エリア保育園の他に、市役所でも対応致します。 042-393-5111(内3263) ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。

