

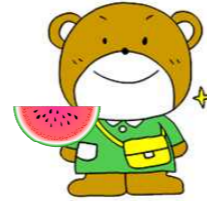


# 子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ(富士宮市立児童館内)

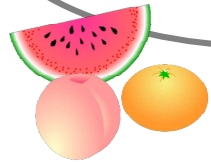
☎ 21-3715

毎日暑い日が続く、本格的な夏がやってきました。暑い日はついつい冷房を効かせ過ぎてしまうことがあります。体が冷えると免疫力が低下して風邪や感染症にかかりやすくなるので注意しましょう。暑い夏を乗り切るために大切な水分補給と睡眠のお話をしたいと思います。



### ◎水分を多く含んだ食材

レタス きゅうり トマト 麺類  
汁物 もも すいか 柑橘類 豆腐  
ヨーグルトなど



### 水分補給

「麦茶など飲んでほしいけど、飲んでくれない」「水分がたりているか心配」というお母さんの声をよく聞きます。ご飯や汁物、麺類、水分を多く含んだ野菜や果物などを食べると水分の補給に役立ちます。特に夏野菜や果物は水分を多く含んでいます。食事をしっかり摂ると夏バテ予防にもなります。ただし、食事だけで1日に必要な水分量は摂れないので麦茶やほうじ茶、白湯などで補給しましょう。乳幼児は遊びに夢中になっていて、喉が渇いていることに気づかないこともあるので、声を掛けてあげてください。

### 睡眠

暑い夏は体力を消耗します。しっかり食べて寝ることで元気いっぱいの体を作ります。

＜子どもに必要な睡眠時間の目安＞

1～3歳→昼寝を含めて12～14時間

4～6歳→10～13時間くらい

就寝は年齢にかかわらず午後8時、遅くとも午後9時までには寝ましょう。

### ◎夜寝るのが遅くて困ったら・・・

- ・朝、7時頃までに起こしましょう。
- ・夕方のお昼寝はできるだけ避けましょう。(眠ってしまったら30分くらいで起こしましょう。)



◎乳幼児の間は寝かしつけてあげて睡眠のリズムができてくると、だんだん同じ時間に眠くなるようになります。寝かしつけてもらえず限界まで遊ぶ子は、脳の疲労も溜まりがちだと言われています。

### ◎寝かしつけかた

寝る前に同じ行動を同じ時間に繰り返していると、その行動が寝ることに結びついて眠りを誘うようになります。(入眠の儀式)

### 「寝る子は育つ」は本当です！

睡眠には、日中の疲れをとるだけでなく、体を丈夫にする、成長を促す、免疫力をつける、集中力や記憶力を高めるなどさまざまな役割があり、子どもにとって非常に大切なものです。睡眠不足はイライラ・落ち着きがない・キレやすいなどの形で現れることもあり、学童期には学力の低下につながると言われます。夜ぐっすり眠れるよう、早いうちから生活リズムを整えてあげましょう。



## 乳幼児期にかかりやすい感染症一覧表



感染症名	主症状			好発年齢	備考(注意点)
	発熱	発疹	その他の症状		
夏かせ三疾患	手足口病	出ることもある	手・足・口・股間などに水疱疹	乳幼児 1～2才	口内炎があれば食事は低刺激で高カロリーのを
	ヘルパンギーナ(夏かせ)	38～39度の高熱		乳幼児 特に1～4才	口内炎があれば食事は低刺激で高カロリーのを
	咽頭結膜炎(プール熱)	39度前後の高熱 咽頭炎		乳幼児 低学童	眼科治療はきちんと行う
麻疹(はしか)	38度以上の高熱	鮮紅色の小紅斑から融合し、次第に色素沈着	上気道炎症状(くしゃみ・咳・鼻水) 結膜炎症状	乳幼児 特に1才	高熱と熱性けいれんに注意 安静・保温で大事に療養を
風疹(三日ばしか)	発疹とはほぼ同時に軽度の発熱	麻疹様の薄い発赤疹	リンパ節腫脹	幼児 低学童	未罹患で妊娠初期の場合は注意(胎児に影響する)
水痘(水ぼうそう)	発疹とほぼ同時に38度以上の発熱	発赤丘疹、水疱、膿疱が混在するのが特徴	発疹が数日間次々に現れる	乳幼児 低学童	爪を短くして、かかせない肌を清潔に
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	38度前後の高熱		耳下腺、顎下線などが腫張し圧痛がある	幼児	顎下痛があるので、食事はのどごしがよく軟らかいものを
伝染性紅斑(りんご病)	発熱は軽い	頬が赤くなる、手足に網目状の紅斑が出る	1～3日間38度台の発熱 数日後に紅斑出現	年長児 低学童	子どもには心配ない病気 未罹患の妊婦はまれに流産
溶連菌感染症(しょうこう熱)	39度前後の高熱	発疹後、全身に鮮紅色の細かい小丘疹が広がる	扁桃発赤・腫脹・咽頭痛・イチゴ舌・回復期に皮膚の落屑	4～7才 低学童	家庭での隔離のもとに、きちんと治療し静養する
百日咳	平熱		けいれん性の咳発作で嘔吐することもあり(特に夜中)・笛声	0～1才	長期の治療・静養になる
突発性発疹	39度前後の高熱が3日くらい続く	解熱と同時に胴体部分に風疹様紅斑	下痢を伴うこともある	0才	発疹が出れば安心 発疹が褐色化するまで静養
RSウイルス感染症	38～39度の高熱		上気道炎症状(咳・鼻水) ヒューヒューゼーゼーの音、呼吸困難	乳幼児	よく手を洗う
マイコプラズマ肺炎	発熱		乾性の激しい咳が続く咽頭炎 全身症状は比較的良い	幼児 低学童	家庭での隔離のもとに、きちんと治療し静養する
感染性胃腸炎(ノロウイルス)(ロタウイルス)			下痢・腹痛・嘔吐	乳幼児	水分補給(嘔吐の様子をみながら少量ずつ) 脱水症に注意 温かく消化の良いものを少しずつ
伝染性膿痂疹(とびひ)		①水疱性のもの ②結痂性のもの(かさぶた)	①水疱の皮膚が破れてびらんとなる ②小水疱・膿疱から厚いかさぶたとなる	乳幼児	適切な処置と治療を徹底 爪を短く、肌を清潔に
伝染性軟(水いぼ)		半球状の2、3mm前後の大きさで多発することが多い	手のひら、足の裏以外の体中にてき滲出液によりうつる	幼児	数が少ないうちに治療 適切な治療と処置をする
髄膜炎	高熱		頭痛・嘔吐	年長児に多い	完治まで静養治療

### 熱中症の症状と手当てについて

- ・顔がほてる
- ・体が熱い
- ・泣き声が弱い、泣かない
- ・おしっこやウンチの量が少ない
- ・ぐったりしている
- ・食欲がない
- ・吐く など

こんなときはすぐに・・・

- ①涼しい場所に運ぶ
- ②広範囲を冷やす
- ③塩分を含んだ水分を少しずつ与える

症状が回復しない場合は病院を受診しましょう。