



おもちゃ…どのように選んでいますか？



子どもにとっておもちゃとは、心と知識の栄養です。心と体のバランスのとれた成長に必要な栄養です。今回は日本小児科学会で聞いてきたおもちゃのお話をご紹介します。（看護師 大窪）

子どもは楽しいと感じている時こそ多くのことを学びます。おもちゃがなくても身の回りの物を使って遊んで、大人がびっくりするような自由な発想で遊びを考え出します。おもちゃが手元に があると自然と会話が生まれ遊びが始まります。

身近な人とのコミュニケーションを深め、人を思いやる優しい気持ちも育てます。

0～6歳 = 遊びの天才です。

繰り返しを楽しみます。積み木のように積み上げて崩したり、同じ速度で落ちたり回ったり するものが好きです。創りあげる楽しさ、眺めているだけでも自由な発想で自分だけの世界を どんどん広げていきます。



手作りのおもちゃも良いです。親子で一緒に遊び、完成された時の達成感と満足感が新しいことに取り組む意欲につながります。

- ペットボトル 中に米やビー玉をいれたマラカス
- フェルト 指人形
- 牛乳パック 絵合わせパネル
- 磁石 魚釣りゲーム



どんぐりを集めてコマにしたり、やじろべえにしたり…



…一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



インフルエンザ

インフルエンザは急に38～40度の高熱が出るのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は5日間ほど続きます。

また気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない乳幼児などは命にかかわることもあります。インフルエンザの潜伏期間は1～2日です。



インフルエンザに備えて、まずワクチン接種を受けることが重要です。インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまで約2週間かかります。流行期間が12月～3月なので、早めに接種しましょう。生後6ヶ月から接種できます。

日常生活でできる予防方法

- ・栄養と休養を十分とる — 体力をつけ抵抗力を高める。
- ・人ごみを避ける — 病原体であるウイルスを寄せ付けない。
- ・適度な温度、湿度を保つ — ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。
- ・外出後の手洗いとうがい — 手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- ・マスクの着用 — 咳やくしゃみから感染を防ぎましょう。



インフルエンザにかかってしまったら・・・

- 自己治癒力を最大限に発揮するために
安静にして休養をとりましょう。
特に睡眠が大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。
お茶、ジュース、スープなど飲みたいものでOK。
- うがいをしましょう。
インフルエンザにかかると気管支の細胞が
ダメージを受け肺炎にかかりやすくなります。
うがいでのどを守りましょう。
- マスクを着用しましょう。
発症してから通常3～7日間はウイルスを
排出するといわれており、その間患者は
感染力があるといえます。
- 外出を控えましょう。
- 消化の良い食事をとりましょう。



家族がインフルエンザにかかったら・・・

- ・他の家族にうつるのを防ぐため患者は
マスクをする。
- ・うがい、手洗いをする。
- ・時々、部屋の空気の入れ替えをする。
- ・部屋の湿度を適度(50～60%)に保つ。
- ・別の部屋で過ごす。



消化の良い食べ物

- ・お粥・くず湯・たくたに煮たうどん
- ・じゃがいも・長いも・豆腐・カブ・大根・キャベツ・
かぼちゃ・にんじん
- ・リンゴ・バナナ



～治療～

現在治療として、抗インフルエンザ薬があります。48時間以内に治療を開始する必要があります。

- ・タミフル・・・内服薬です。ウイルスの増殖を抑える薬です。最後まできちんと内服しましょう。
 - ・リレンザ } 吸入する薬です。 ... 1回2吸入、1日2回。5日間吸入します。
 - ・イナビル } ... 初回1回のみ。10歳以上は2キット。10歳未満は1キット。
 - ・ラピアクタ・・・吸入、内服できない場合、点滴で使用します。
- 発熱後48時間以内に病院を受診し、治療することで軽症化させることが可能な薬です。

～検査～

高熱が出ても初期の段階ではウイルス量が少なく、検査結果は陰性を出すことが多いです。高熱が出てから12時間経過後に受けると良いでしょう。

例えば、**発症後2日目に解熱**した場合



例えば、**発症後4日目に解熱**した場合

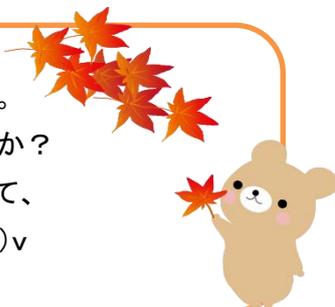


休養をしっかりとって
元気になって通学
しましょう。



編集後記

朝晩寒くなってきましたね。
冬の準備は進んでいますか？
手洗いうがいをしっかりと、
風邪を予防しましょう(^-^)



【もりもとこどもクリニック診療案内】

診療時間 午前8:30～12:30
午後16:00～18:00 (土曜日17:30)

健診・予防接種 14:30～16:00 (予約制)

休診日 木曜日午後・第4土曜日・日祝日

TEL 0877-25-9228

HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>