すくすくっく

No.85
令和5年５月

新学期が始まって、約 1 か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。
しかし、その一方でこの時期は、今まで緊張していた分の疲れがでやすい時期でもあります。しっかり休養し、規則正しい生活と健康的な体づくりを心がけていきましょう。

元気な１日は 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

❶炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

❷たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。

❸野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

子どもはどれくらい食べればいい？

子どもが一日に必要とするカロリーは……

成人女性（30～49 歳）が一日に必要とするエネルギー量は、2050kcal ですが、1～2 歳は約 900kcal。3～5 歳は約 1300kcal です。つまり 1～2 歳はお母さんの約半分、3～5 歳は半分強というのが量の目安になります。

※母親は授乳が終わると、鉄分やカルシウムが不足しがちになります。意識して取り入れるようにしてください。

一日に必要なエネルギー量

	女の子	男の子
1～2 歳	900kcal	950kcal
3～5 歳	1250kcal	1300kcal

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）

※一日に必要なエネルギー量は、体格や運動量によって異なります。

すくすくハウスでのひとこま

「みんなが元気に健やかに育ちますように」と願いをこめて、こいのぼりの製作をしました。
年齢に応じてシール貼りやパズルスタンプ、お花紙のリボンなどで模様を作りました。
「やねよ～り　た～か～い・・・」と歌いながら楽しそうに製作をし、個性豊かなステキなこいのぼりができました。

お願い

すくすくハウスを連日で利用される方は、前日の様子を土田先生が確認する場合があるため、すくすくハウスのファイルを持参してつちだ小児科を受診してください。
ご協力をお願いいたします。

～感染症情報～ つちだ小児科

皆さんゴールデンウイークは如何お過ごしでしたか。僕は久しぶりに遠出してきました。京都は以前のような団体さんは減りましたが、たくさんの外国人旅行者で懐かしかったです。近場では山登りしたり犬連れでマルシェを楽しんだりでした。そして、今月はついに新型コロナウイルスが季節性インフルエンザ並みの扱いになります。とは言っても、ウイルス自体がある日突然おとなしくなる訳ありませんので徐々に日常生活を元に戻していくことになると思います。病児保育ご利用時のコロナ検査もこれまで通りとなりますのでご了承願います。

RS ウイルス感染症　先月は 54 名でした。インフルエンザに代わって主役に躍り出たかんじです。ただ、2 才未満のお子さんにとって感染した時の重症度は RS ウイルス＞インフルエンザ・新型コロナウイルスですので要注意です。

胃腸炎　先月は 45 名。一部の保育園でノロウイルスによる流行がありました。それ以外は嘔吐・発熱はなく2～3日便がゆるくなる程度の胃腸炎が多かったです。

手足口病　先月は 30 名。夏かぜの仲間で夏に流行することが多いですが、今年は今頃増えてきています。現在は坂井市のいくつかの保育園で流行中です。

ヘルパンギーナ　先月は 21 名。夏かぜの仲間で夏に流行することが多いですが、今年は今頃増えてきています。現在は坂井市のいくつかの保育園で流行中です。

インフルエンザ　先月は 4 名。今年の流行は終息しました。流行は A 香港型（H3N2）によるものだったみたいですが、こじらせて入院になるようなことはめったにありませんでした。

新型コロナウイルス感染症　先月は 11 名。ほとんどが軽症で熱も 1～2 日、食欲も普通だったりして入院になったケースは 1 例もありませんでした。

溶連菌感染症　先月は 5 名。現在は坂井市のいくつかの保育園で流行中です。

アデノウイルス感染症　先月は 16 名。熱はないけど症状は結膜炎だけの流行性角結膜炎が流行しています。

おたふくかぜ　先月は発生なし。

水痘　先月は 2 名。感染経路は不明でしたが、兄弟例です。2 名とも水痘ワクチン接種済でしたが軽く感染したかんじでした。

ヒトメタニューモウイルス感染症　先月は発生なし。

伝染性紅斑　先月は発生なし。

マイコプラズマ感染症　先月は発生なし。

百日咳　先月は発生なし。

麻しん・風しん　妊娠適齢期の方、風しんにかかったことのない方、風しんの予防接種を受けていない方（30代から50代の方）は抗体検査のうえ予防接種をお勧めします。

つちだ小児科「アイチケット」のサイトは「丸岡町近郊の子どもの感染症」をお届けしています。感染症情報に加えて、感染予防対策についても書いているので一度覗いてみて下さい。

発行者：社会福祉法人　和愛福祉会　住所：坂井市丸岡町愛宕 9-1　TEL：0776-68-0181　すくすくハウス　TEL：0776-97-6415