



# すくすく



まだまだ残暑が続きますが、少しずつ過ごしやすくなりました。日中はまだ汗ばむことも多く、これから寒暖の差も出てきますので、こまめに着替えたり、衣服の調節をして快適に過ごせるようにしていきたいですね。季節の変わり目は気温の変化で体調を崩したり、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠を取って元気に過ごしていきましょう。

## 備えて安心 非常持ち出し袋をチェック！

災害に備えて非常持ち出し袋を買って、そのままになっていませんか？市販のものは大人用のものなので、お子さんの年齢に合わせて必要なものを補充しておきましょう。まずは、1泊2日の旅行の用意をするつもりで考えると、そろえやすいかもしれません。

**チェック1**  
子ども用の持ち出し用品を準備しておこう

### 乳幼児用の非常持ち出し袋に入れておきたいもの

- おむつ** おむつを卒業していても、慣れない環境でおむつが必要になる場合も。
- おしりふき** 液体ミルクやレトルトの離乳食・哺乳瓶 数日分あればベスト。
- 着替え** 少し大きめのものを入れておき、定期的に入れ替えるとムダになりません。
- おもちゃ** 緊張を和らげてくれます。
- ミネラルウォーター** 500mlを2～3本。

おむつやおしりふき、授乳用のケープなどをまとめた「外出用のバッグ」を常時置いておけば、非常時にそのまま使える持ち出し袋になります。



### チェック2

#### 持ってみよう

災害時にはベビーカーは使えない場合がほとんど。避難するときは赤ちゃんを抱っこひもで、小さな子どもは手をつないで連れていくことになるので、その状態で非常持ち出し袋を持ってみましょう。安心のためにあれこれ入れても、重くて持てなくては意味がありません。無理なく移動できるよう調整しましょう。

### チェック3

#### 実際に使ってみよう

非常時に備えて液体ミルクやレトルトの離乳食などを準備していても、食べたことがないと、いざというときに子どもが食べてくれないことがあります。普段から食べさせ、味に慣れておくと安心です。備蓄品にも、賞味期限があります。大人用の備蓄品もチェックして、期限に近づいたものは食べてみましょう。好みの味や使いやすいものが見つければベストです。

## すくすくハウスのひとコマ

「野菜のおばけ大会」というペープサートをしました。野菜の一部分を見て「にんじん！」「とまと」と野菜の名前を当てて楽しんでいました。なすが出てくると「保育園で育てたよ」とそれぞれの園で育てた野菜の話をしたり、

「私ピーマン好き」と言う子がいると「すごっ！」「えら～い」という声があがるなど、野菜の話で盛り上がっていました。



## ☆予約システムがかわりました☆

新しいシステムを利用するには事前のアカウント作成が必要です。QRコードから「[くれいしゅアカウントの作成はこちら](#)」へお進みいただき、各種情報を登録してください。



- ※住所は番地まで入力してください。
- ※生年月日、フリガナ等に誤りがないか確認の上、登録をお願いいたします。

## ～感染症情報～つちだ小児科

台風10号がすぎたから朝晩少しだけ涼しくなりましたが、手足口病は一旦ピークをすぎたようでしたが新たな流行をむかえているようです。ヘルパンギーナもこれに加わり夏かぜのオンパレードの感じです。また、マイコプラズマ感染症も多いですし、溶連菌やRSウイルス感染症もまだまだ終息してきません。

つちだ小児科はマイナンバーカードの保険証推進キャンペーン中です。マイナンバーカードをお持ちの方はぜひ、一度使ってみませんか。

**手足口病** 先月は61名。手足口病は一旦ピークをすぎたようでしたが新たな流行をむかえているようです。原因ウイルスは、コクサッキーA群・B群ウイルス、エコーウイルスなど複数あるので一度かかったから大丈夫という訳にはいきません。

**ヘルパンギーナ** 先月は18名。高熱のことが多いですが2～3日でさがります。コクサッキーA群・B群ウイルス、エコーウイルス、エンテロウイルスなどが病原ウイルスで、ポストン疹といって顔・体幹に小発赤疹を伴うこともあります。

**胃腸炎** 先月は43名。一部の保育園で流行があり今でも散見されています。

**マイコプラズマ感染症** 先月は28名。マイコプラズマという病原体によっておこる感染症です。気管支炎として治療をうけていたが良くならない場合に疑います。ほとんどが年齢2～14才のお子さんです。最近疑って検査すると結構な確率で陽性ですので実際はもっと多い可能性があります。

**RSウイルス感染症** 先月は20名。少数の保育園で小流行が続いています。症状は咳や鼻水、鼻閉など、かぜの症状で始まりますが、しだいに咳がひどくなりゼイゼイと苦しそうな息になってきます。途中で肺炎や中耳炎になることもあります。特に6ヶ月未満の赤ちゃんに感染すると重症化しやすいです。

**新型コロナウイルス(COVID-19)感染症** 先月は18名。子どもの場合、ほとんどが軽症で熱も1～2日、食欲も普通の場合が多いです。

**溶連菌感染症** 先月は15名。溶連菌という細菌がのどに感染して、のどの痛み、熱、体や手足の発疹などが出ます。舌はイチゴのようになります。嘔吐などの胃腸炎症状のこともあります。1歳未満の子に感染するのはまれで、5～15歳の子どもが感染しやすいです。

**アデノウイルス感染症** 先月は1名。症状は高熱が4～5日続き、喉の痛みが強く、目も赤くなります(赤くならないこともあります)。さらに頭痛、吐気、腹痛、下痢を伴うこともあります。

**水痘** 先月は3名。森田地区で感染者がでています。

**インフルエンザ** 坂井市以外の地区では何例か散発例がでていますが、当院では発生なし。

**ヒトメタニューモウイルス感染症** 先月は発生なし。

**おたふくかぜ** 先月は発生なし。

**伝染性紅斑** 先月は発生なし。

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。