



すくすく

まだまだ残暑が続きますが、随分過ごしやすい日が増えました。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、日中はまだ暑い日がありますが、朝夕は涼しくなってきます。衣服で調節をしながら上手に体調管理をしていきたいですね。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。



小さな子どもの

転倒事故に気をつけて!

小さな子どもは転んだときにとっさに手をついたり、足で支えたりすることができません。そのため、転ぶと頭をぶつけやすいのです。頭のケガは、しばらくたってから症状が現れることがあるので、念のため24時間は様子を見ましょう。下のチェックリストを参考に、気になることがあればすぐに病院へ！

すぐ
チェック！

- 顔色が悪くないか
- ぶつけた所がへこんだり、ぶよぶよしたりしていないか
- ケガの症状や出血がひどくないか
- 吐き気や嘔吐はないか
- ぐったりしていないか
- ひどく痛がる様子や不機嫌はないか

しばらく
チェック！

- 元気がなくて、顔色が悪くなっているか
- ぐったりしていたり、意識を失ったりしていないか
- 呼吸がおかしくないか
- 体の動きはいつもどおりか



おねしょ

赤ちゃんは…



おねしょが
続いても…

寝ている時も
起きている時も、同じように
おしっこがつくられます。

・夜起こさない
夜中に起こしてトイレに行かせると睡眠のリズムが乱れてしまい、逆効果です。

成長すると…



・生活リズムを守る
睡眠時間を守ることで、抗利尿ホルモンの分泌が整い、十分に分泌されるようになります。

トイレトレーニングが終わってもおねしょが続くことはよくあります。おねしょは体の育ちと深く関わるため、長い目で見守ってください。

抗利尿ホルモンが出るよう
おしっこが作られないようにする「抗利尿ホルモン」が出て、睡眠中に作られるおしっこが少くなります。抗利尿ホルモンの量や増え方には個人差があります。

・夕食は早めに
食後は内臓の活動が活発になり、眠りが浅くなります。夕食は寝る2時間前までに済ませ、寝る前にしっかりとおしっこをさせましょう。

すくすくハウスの一コマ

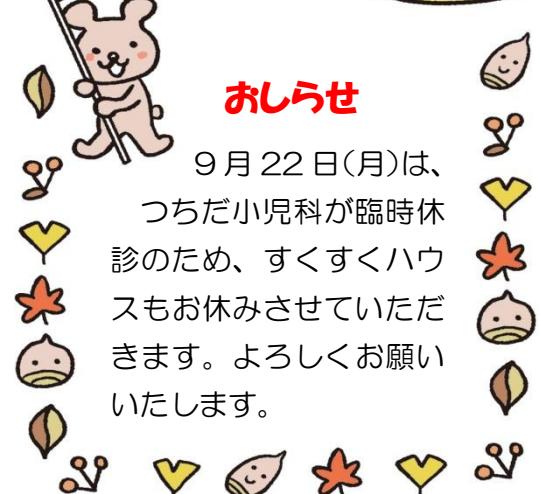
初めて利用のAくん。折り紙が得意で、お家から折り紙を持って来所されました。「できた！」と見せてくれたのは、立派なドラゴン！完成度の高さに、職員も他の子たちも驚きました。それを見たGくんやEちゃんが「教えて！」とやって来て、Aくんに折り方を教えてもらっていました。その後も折った折り紙で楽しそうにおしゃべりしながら遊んでいて、微笑ましかったです。初めて会うお友だちでしたが、好きな遊びですっかり仲良くなっていましたよ。



Attention!

おしらせ

9月22日(月)は、つちだ小児科が臨時休診のため、すくすくハウスもお休みさせていただきます。よろしくお願いいたします。



<感染症情報>

皆さんお盆休みはいかがお過ごしましたか。私は都会で暮らす息子たちに加えて孫娘もいつも帰省してくれて、たいへん賑やかなお盆休みでした。久しぶりに三国の花火もみれて、楽しい思い出で一杯です。さて、しばらくなりをひそめていた新型コロナウイルス感染症が再び増えてきました。最初は成人だけで流行してましたが、今月になって保育園でも感染拡大してきています。めったに重症化したりしませんが感染力が強いので要注意です。



新型コロナウイルス(COVID-19)感染症 先月は25名。いくつかの保育園で小流行があります。これから増えてきそうです。

RSウイルス感染症 先月は11名。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ようです。

溶連菌感染症 先月は8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来ます。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。

伝染性紅斑 先月は18名。ほっぺがりんごの様に赤くなるので「りんご病」とも呼ばれています。太ももや腕には赤い斑点やまだら模様ができます。頬がほてったり少しゆくなることもあります。妊婦さんにうつさないよう要注意です。

ヘルパンギーナ 先月は20名。ヘルパンギーナは夏かぜの代表です。喉が痛く高熱が多いですが2~3日で熱はさがります。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す。

アデノウイルス感染症 先月は6名。こちらも夏かぜの代表です。喉が痛く高熱が4~5日続くプール熱タイプ、熱はなくて結膜炎だけの流行性角結膜炎タイプの2タイプあります。先月は流行性角結膜炎タイプが多かったようですが、このタイプは検査で確認が難しいです。検査希望で来院して頂いても検査はお断りしていますのでご了承下さい。

手足口病 先月は2名。散発例でした。

胃腸炎 先月は32名。夏なので腸管ウイルスによる胃腸炎に加えてサルモネラ、キヤンピロなどの細菌性胃腸炎も多いです。

マイコプラズマ感染症 先月は4名。流行のピークは過ぎたようですが熱、咳が長引くときは疑う必要がまだあります。

百日咳 先月は1名。

水痘 先月は1名。いずれもワクチン接種済で軽症でした。

おたふくかぜ 先月は1名。いずれもワクチン接種済で軽症でした。

麻しん・風しん 全国的に麻しん発生が報道されています。麻しんに対する免疫がなさそうな方は予防接種をお勧めしますが、在庫が乏しく事前に連絡いただいてから来院するようお願い致します。

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。