



# あいこでしよ

平成29年10月号 発行 阿久根市子育て支援センター  
72-3939



## 食欲の秋！

ようやく、秋の気配を感じるようになってきましたね。これからは外遊びに適した時期になり、子どもの食欲も増加します。夏に減った体重を戻すには、やはりもりもり食べることがいちばんです。子どもは3食しっかり食べて、朝から十分なカロリーを摂取することが大切です。朝は忙しくて・・・という方も多いかもしれませんが、子どもの食習慣をつけることは大人の大切な役割です。朝食をしっかり食べる習慣のある子は、賢く、強く、元気な子に成長するといわれています。乳幼児期からの毎日の働きかけが、食生活の習慣をつけるためのポイントですので、食事はきちんととるようにしていきましょう。

### パパとのスキンシップは社会性をはぐくむ第一歩

大人の男性と女性とでは、肌の質感や、触られた時の印象がまったく異なるもの。子どもにとってもその差は歴然で、パパとのスキンシップは、ママとは違った効果をもたらすことがわかっています。ママとのスキンシップは、基本的に情緒を安定させるもの。一方、パパとのスキンシップはママと子ども以外のもっと広い世界へ意識を向けさせ、社会性を伸ばすという役割があります。スキンシップの仕方についても、ママの場合はお世話の流れで触れ合うことが多いですが、パパとは遊びを通じたコミュニケーションがほとんど。決められたルールのなかで楽しむ遊びは、社会性や協調性を育てます。パパとママで協力して、バランスよくさわってあげたいものです。



### 正しく使おう！解熱剤のおはなし

解熱剤は病気を「治す薬」ではありません。

- ★安易に解熱剤を使うと回復をさまたげる危険性があります。感染症の初期に体温が上がるのは、体に備わっている防御反応です。ところが、解熱剤で無理に体温を下げると、ウイルスや細菌にとっては増殖しやすい環境になるので、病気の勢いが強まります。すると、症状が強くなり、回復までにかかる時間も長くなってしまいます。
- ★必要なときだけ使う  
解熱剤は、熱のために飲んだり食べたりできないときや、だるくて体を動かすのを嫌がる時などに、一時的に使います。熱が下がって楽になれば、食べさせたり、着替えさせて体を拭いたりといったケアがしやすくなります。

### お世話のふれあいも愛情たっぷり

忙しい育児の時間をぬって、毎日マッサージをすることは必ずしも必要ではありません。子どもにマッサージすることが日々の重荷になってしまったら、本末転倒です。特に普段からお家にずっと一緒にいるようなママだったら、お世話の合間に少しずつふれてあげるだけでも、スキンシップはじゅうぶんにとれているといえます。

一日の生活を振り返ると、子どもとふれあうシーンはたくさんあるはず。お世話も大切なふれあいタイムなので、愛情を持ってふれてあげましょう。

### 秋から冬にかけて多い感染症

空気が乾燥してくるにつれて増えてくる感染症の症状を知り、予防や早めの対応ができるようにしておきましょう。最近は季節を問わず流行することもあります。インフルエンザ・嘔吐下痢症は秋から冬にかけて流行しやすい疾患です。

#### インフルエンザ

**感染経路** せき、くしゃみ、便にもウイルスが含まれる。

**潜伏期間** 1～4日

#### 主な症状

40℃前後の高熱が出て、悪寒やのどの痛み、せき、鼻水、関節痛や筋肉痛を伴う。普通症状は3～4日で軽減するが、中耳炎、気管支炎、肺炎、脳炎などの合併症を起こすことも。

#### おう吐・下痢症(ウイルス性胃腸炎)

**感染経路** 感染者の手や、ふれた物を介しての接触感染や、おう吐物の飛まつなどから感染することが多い。

**潜伏期間** 1～2日

#### 主な症状

激しいおう吐とそれに続く下痢。おう吐だけ、下痢だけということもある。38度くらいの熱が出ることもある。診断がつくころには症状が治まってきたことが多いので、診断が確定していなくても、おう吐・下痢の症状がでたら、早めに病院を受診しましょう。



### おすすめ絵本



#### アランの歯は

でっかいぞ こわーいぞ

作：ジャーヴィス

訳：青山 南



アランは、こわーいワニの一族。ジャングルでは、みんなこわがっていましたが、実はアランもみんなをこわがらせる努力をしていたんです。うろこをみがいたり、つめをとがらせたり、とくにおおきな歯は、いっぱいいっぱい10分かけてみがきます。ところが、アランの歯は、実は……！？

#### うんちしたのはだれよ！

作：ヴェルナー・ホルツヴァルト

絵：ヴォルフ・エールブルッフ

訳：関口 裕昭



ある日、もぐらくんが地面から顔を出して、お日さまのぼったかなと思ったとき、とんでもない事件が起きました。誰かがもぐらくんの頭の上に、うんちを落としたのです。とんだ災難に見舞われたもぐらくんの犯人探し。犯人判明の理由にも、思わず笑いがこぼれます。

### 2歳未満は要注意！RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたなら、念のため病院へ行きましょう。

38～39℃の高熱

激しいせき

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくりに飲ませる



朝晩の気温の変化に秋の気配を感じますね。日中も過ごしやすくなるので、お散歩などにちょうどいい季節です。子どもにとっては、道端の草に隠れている虫や、どんぐりなどを見つけると興味深々。目にするものや、手に触れるものなど何に対しても新鮮で新しい発見も多いはず……。今月は、市内各こども園・保育園の運動会や小学校の運動会があります。子どもの頑張りを認め、一回りも二回りも大きくなったわが子をたくさんほめてあげましょう。