



蒸し暑くジメジメした梅雨期が過ぎると夏本番…。毎日の暑さで体力が落ちてバテ気味となります。体調管理のためにも睡眠・食事・適切な運動と日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて元気に遊びましょう。



「乳児期になると、おもしろいけれどムスカシイ!？」

乳児期になると、ドアの影にかくれて「バー！」と出て来て大人の反応を楽しみ、外に出ればお花をみつけてながめ、石ころを拾っては溝にポトリと落としてニコニコ…と、見ているだけでこちらも楽しいですね。でも、赤ちゃんから乳児期に成長するこの時期「おもしろいけれどムスカシイ!」とこんな言葉を保護者の方から聞くことがあります。毎日忙しい中でも成長を楽しく感じられる反面、いろいろな悩みも出てきます。全身運動が活発になり、行動範囲も広がって物事に対する興味や関心も高まり、何でも自分で試そうとする意欲が強くなる時期です。このことが生活面にも見られ、自分でやれることは自分でしようとするようになり「イヤッ!」「ダメッ!」「ジブンデ!」などと自己主張が目立ってきます。そんな時はどうしたらよいでしょうか…。まずその主張を受け止めてから「〇〇すると危ないからやめようね。」と伝えたり、「〇〇と〇〇どっちにする?」と選択させてあげたりすると、自分で決めたことなのでスムーズに進められることもあります。又、自分の思いが通らず泣くことも多い時期です。「こうしかったのね。」「出来なくて悲しかったね。」と共感することで、子どもの気持ちは満たされます。いずれにせよ、片言しか話せなくても「お花がきれいね!」(転んだら)「痛かったね。」と声をかけ、体験と言葉がしっかりと結びついた会話を沢山交わしていくうちに、言葉はもちろん情緒の面も成長していくでしょう。

エンゼル川崎 保育士



フル熱

「高熱」「のどの痛み」「目の充血」

38℃以上の高熱、のどの腫れと痛み、目の充血やまぶたの裏の赤み、が特徴です。目やにや便、くしゃみや咳にウイルスが含まれていて、それらに触れるとうつります。感染力が強いので、子供が良く触れるところは、こまめに水拭きしましょう。喉が痛んで食欲が落ちるので、食事はのど越しの良いものにしましょう。脱水に気を付けてこまめに水分補給をしましょう。

ヘルパンギーナ

『喉の奥に白い水泡ができ、高熱が出る』
38～40 度近い突然の発熱と喉の奥にできる小さな水泡が特徴です。咳やくしゃみの他、便からも感染します。発症から 1ヶ月くらいは便の中にウイルスが排泄されます。のどの痛みが強く食事や水分が取りにくくなりますので、食事は柔らかくのど越しの良いものにしましょう。

エンゼル川崎 看護師



スマイリークッキング

フル熱・ヘルパンギーナの時の食事

□や喉に刺激が少なく食べやすく消化もしやすいおかゆやスープ、そうめん、プリン等がおすすです。果汁は飲みやすく感じますが、意外と刺激が強く弱った身体では、下痢を起こしやすくなります。

【かぼちゃの冷製スープ】を紹介します。

- 1 かぼちゃの皮と種を取り除いてカットします。
- 2 軽く水をふりかけ、ラップしてレンジでやわらかくします。
- 3 鍋にかぼちゃを入れ、よく潰します。
- 4 少しずつ牛乳(豆乳)を入れ、滑らかになるまで弱火で加熱し、塩で味を整えます。
- 5 しっかり冷ましたら出来上がりです。

お子さんの様子を見ながら上手にすすめてみてくださいね。

エンゼル川崎 栄養士

