



たんぽぽだより



令和 7 年 6 月号 No.119
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125 - 54 - 2278

あじさいが綺麗に花を咲かせる季節となりました。6月は気温や湿度が高くなり、紫外線もたくさん降り注ぎます。熱中症予防のためにこまめに水分補給をしましょう。先月は、急性上気道炎、ぜん息、中耳炎、感染性胃腸炎などでの利用がありました。



お風呂に注意！りんご病

りんご病はほっぺが赤くなり、腕や足に赤い発しんが出る病気。熱はほとんど出ないので、普段と同じように生活して大丈夫です。ただ、お風呂に入って血行がよくなると、発しん部分のかゆみが増すことがあります。発しんがあるうちはお風呂を短時間で切り上げましょう。また、日光に当たってもかゆくなるがあるので、外あそびなども控えめにしましょう。



りんご病

「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありませんが、症状に応じて登園の相談をしましょう。

妊娠中の人がかかると胎児に異常があることがあるので、接触に注意しましょう。



6月4日～

歯と口の健康週間

歯のこと、食べること、
チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切**です。発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりとさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身について、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

4 吐き出しをしからない

よくかんで細くなったのに、かたまりで吐き出してしまふことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。

