

すくすく健康 春号

カオルキッズランド伊奈園

病後児保育室 通信

お問い合わせ 048-729-2888

URL <http://www.kaorukids.jp/>

平成2019年度 4月



春は入園や進級など新しい生活がスタートします。環境の変化に慣れずに体調をくずすお子さまもいるので、お家で十分にスキンシップをとると安心感が増します。また、昼間は汗ばむくらい暖かく、朝晩は冷えたいと春の気候は不安定です。早寝・早起きや、バランスの良い食事をしましょう。旬の野菜、果物、魚には栄養がいっぱいなので取り入れたいです。



ヒトメタニューモウイルス感染症はどんな病気？

呼吸器系の感染を起こす感染症です。

乳幼児が感染しやすく、遅くとも10歳までにはほぼ全員が感染します。免疫力を得る事が難しいので何度も繰り返して感染すると言われています。春の呼吸器感染症の主要な病原体と考えられます。

感染経路

- ・飛沫感染
- ・接触感染

潜伏期間

・4～6日

症状

- ・咳、鼻水、発熱など
- ・普通は1週間ほどで良くなります。重症化すると気管支炎や肺炎になるので早めに受診しましょう。

ヒトメタニューモウイルス感染症への治療薬はなく、咳止めや解熱剤などの対処療法になります。高熱が出ることもあるので脱水症に気を付けて安静にすることが大切です。

手洗い、うがいやマスク着用などの普段からの感染予防が重要です。



みそ汁にスナッフエンドウを入れるとシャキシャキして美味しいです。



旬の食材

- 菜の花
- スナッフエンドウ
- 新玉ねぎ
- ふきのとう
- 芽キャベツ
- いちご
- びわ
- カツオ
- あさり

等々

