



子育て通信 11月号



2023年11月発行 八幡市 あいあいポケット そよかぜ すくすくの杜

秋が来たなと思ったら、あっという間に冬が近づいてきました。日中の気温も下がり始めているので、風邪をひかないように温かくして過ごしましょう。



空気の乾燥に注意！

★★ 皮膚がかさかさしていませんか？ ★★

空気が乾燥してくると、皮膚の乾燥も一気に進みます。表面がかさかさした状態は、**肌のバリア機能が低下**しているサイン。かゆくて搔くと、傷になり、出血することもあります。

<スキンケアのポイント>

- ① 皮膚を清潔に保ち、しっかり保湿しましょう。
- ② 特に入浴後は、保湿剤をたっぷり塗ります。
- ③ カサカサしやすい所は、一日に何度か保湿剤を塗りましょう。
- ④ 汗やよだれ、食べこぼしなどで汚れた場合は、汚れを取り除き、その都度、保湿剤を塗りなおします。

インフルエンザ

今年は秋口から感染者が多数発生しており、お子さんがすでに感染したというご家庭もあるのではないのでしょうか？けれど、インフルエンザの本格的な流行シーズンはこれからです！京都府下では、既に注意報レベルの自治体もあります。**移らない・移さない**ための予防を心がけましょう。

症状・検査・治療



急速に現れる症状・・・38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感
少し遅れて現れる症状・・・喉（のど）の痛み、鼻水、咳など普通の風邪症状

検査を受けるタイミングは、初期症状が現れてから12時間以降、48時間以内が最適と言われています。場合によっては抗インフルエンザ薬が処方されます。

予防法と予防接種

1. 外出後の手洗い・うがい
2. 適度な湿度を保つ（50～60%）
3. こまめな換気
4. 水分補給
5. 十分な休息とバランスのとれた食事の摂取
6. 人ごみを避ける
7. 予防接種

予防接種は、感染症を完全に阻止するのではなく、一定程度の発病予防や発病後の重症化を予防する効果があるとされています。その年の流行を予測して4種類のウイルス株から作られています。今年すでに感染した人でも、他の株の感染予防のために接種することが勧められています。子どもの場合、生後6ヵ月から接種が可能。13歳未満は2回接種。費用は全額自己負担。



はいはいで遊ぼう！

はいはいは手・足・胸・腹筋や背筋などを使う全身運動です。全身運動をすることでバランス感覚が養われ、背骨がしっかりし、呼吸が深くなり呼吸器や体幹も鍛えられます。

しっかり歩き始めた子ども達でも遅くはありません。脳の発達はまだまだ活発に続きます。

視覚や聴覚、触覚がどんどん発達する時期に這う遊びを親子でいっぱい楽しんで、脳の発達も促していきましょう。

はいはいで育つ力

- ① 自分から動こうとする意欲・欲しいものを自分で取った達成感
- ② 物を見る力（まわりの世界に興味・関心をもち、好奇心や探求心が旺盛になる）
- ③ 姿勢を維持しようとする力（しっかり座ってられる力）
- ④ 片手、片足を交互に出す四つ這いでの移動に使う平衡感覚
- ⑤ 手指をしっかり開き、腕で上体を支える力（身体的な安全を守る力）

★腹ばいから四つ這いへの移行の頃



さわってみたい！

ただただマットやふとんを使って、作ったお山を乗り越える遊びです。山の高さはお子さんの育ちに合わせて調節してくださいね。

触りたくなるようなおもちゃを使って、山の正面から呼びかけてみてください。

★0歳後半～1歳半くらい



顔を上げて、慎重に・・・

*足先をしっかりつけてね！



斜面を使って、ひじとひざを伸ばし、おしりを高く上げて両手とつま先で体を支える遊びです。顔をしっかりと上げて、前のめりにならないように正面から呼びかけてあげてくださいね！

★大きくなってからでも



まてまて～！つかまえちゃうぞ～！

かめさんやライオンさん、いろんな動物のまねをして四つ這いをしたり、親子でははいはい競争を楽しんだりしてみましょう。長い距離に挑戦したり、タイムトライアルレースもおもしろいかもしれませんね！