

令和3年度

社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園
令和3年7月1日 発行

今回の
テーマは？

今回は、一昨年に実施した子育て支援に関するアンケートの中から、「食事」と「予防接種・病気」についての情報をご紹介します。

食事について



- 5カ月を過ぎた頃から始まる離乳食ですが、進み方は個人差があります。様々な食材を経験する時に嫌がってしまう時もあるかもしれませんね。そんな時には、次のようなことが考えられるかもしれません。
- ・味や食感が苦手→ 少しだけやわらかく調理してみたり、刻んでみましょう。とろみもおすすめです。
 - ・スプーンの種類や形が好みではない→ さまざまな素材や形状のスプーンがあるので探ってみてはいかがでしょうか。
 - ・口に運ぶ・食べさせるタイミング→ 顎の動かしかた、飲み込み方にも月齢や個人差があるので、食べさせるタイミングを見計らってみましょう。

食材の味を経験しましょう！



離乳食から幼児食へと進める中で、形状・硬さ・食材や味付けが変わっていきます。大切なのは、素材の味がしっかりと経験できるように“薄味”に仕上げることです。素材の味を数多く経験することで、味覚が発達していきます。食材の味が生かされた献立は、薄く感じるかもしれませんが、この経験を乳幼児期から積み重ねることで、大きくなって何でも食べられる子どもにつながっていきます。

食事に集中できない…

ごはんをおいしく食べていたはずが、すぐ立って歩いてしまい、なかなか最後まで食べてくれない…という声が多々聞かれます。子どもは、運動機能が成長・発達しているため、動きたい気持ちは常にあります。その中で、食事に集中したり、おいしいと感じながら食べてもらうにはどうしたらよいのでしょうか？

食べてほしい思いから、立ち歩いた先でも食べさせてしまうと、子どもの中のルールが出来上がってしまうので、椅子に座って同じ場所で食べるようにしていきます。戻って食べた時を逃さずに褒めてあげることも大切です。また他にも、姿勢が安定しているか、椅子が体に合っているか、時間がかかり過ぎていないかなども見てあげましょう。



まわりが気になっているときは

テレビや遊んでいたおもちゃは一度片付けてから、食事の雰囲気大切にしましょう。また、小さいながらも「いただきます・ごちそうさま」のあいさつを声掛けすることで食事の時間が身につきメリハリがついていきます。



食べ物の好き嫌いや量について！



食べた時の印象が苦手だと感じると、ネガティブな記憶が残ってしまったり、中には、味覚が敏感なお子さんもいます。他にも、小食・過食といった食事の量が気になるお子さんもいると思います。こども園では、食事の量を一人一人に合わせて加減し「**全部食べた！**」という喜びを感じられるように関わっています。苦手なものも、味や形が変化すると食べるのができたり、無理に全量食べるのではなく、一口でも食べた時に**達成感・満足感**が感じられるよう関わっています。また、食事に興味・関心をもちと食べるようになっていくので、簡単なお手伝いや盛り付け、クッキング、家庭菜園もオススメです！



予防接種 (ワクチン)



赤ちゃんは免疫が未発達なので**免疫力**をつけるためには、**予防接種**が必要です。大切なお子さんを病気から守りましょう！1歳までは特に多様な予防接種があるので、スケジュール表や保健センターからの通知を参考に受けていきましょう。最近では、予防接種時期のお知らせなどを知らせてくれる便利なアプリ（予防接種スケジュール等）もありますので、活用できそうですね♪

ワクチン名	接種済み	誕生	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳
B型肝炎 (母子感染予防を助く)	標準	□□			①	②								③
ロタウイルス	標準	□□			①	②								③
ヒブ	標準	□□□□			①	②	③							④
小児用肺炎球菌	標準	□□□□			①	②	③							④
四種混合 (ジフテリア・百日せき 破傷風・ポリオ)	標準	□□□□			①	②	③							④
BCG	標準	□					①							
MR (麻疹・風しん)	標準	□□												①
水痘 (みずぼうそう)	標準	□□												①
おたふくかぜ	標準	□□												①
日本脳炎	標準	□□□□												①

必要回数を受けるために生後2か月になったらすぐに初回接種を受けましょう。

生後3か月になったらすぐに同時接種を受けましょう。

1歳ワクチンと5歳ワクチンがあります。初回は早くとも生後14週6日までに接種を開始し、それぞれの必要接種回数を受けます。

0歳のうちに3回接種が必要。3回目2回目から4-5か月の間隔を空けます。

3回目を生後6か月までに受けるようにしましょう。

予防効果を長期にわたって維持するために1歳代の追加接種を受けましょう。

1歳の誕生日が来たら同時接種を受けましょう。ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・おたふくかぜの4種を同時接種で受けることもできます。

標準的には3歳から接種しますが、生後6か月から受けられます。

不活化ワクチン



注射・スタンプ式

定期

定められた期間内で受ける場合は原則として無料

生ワクチン



経口

任意

多くは自己負担。任意接種ワクチンの必要要件は定額接種ワクチンと変わりません。

定期予防接種の対象年齢



おすすめ接種時期
(数字は接種回数)

同時接種

※同時に複数のワクチンを接種することができます。安全性は、単剤でワクチンを接種する場合と変わりません。副反応の回数も同時接種で減らすことができます。

任意接種のできる年齢



異なる種類の注射の主ワクチン10回の接種間隔は最短で4週間です。

予防接種スケジュールをたてる前に知っておきたい「5つのこと」

- ・ワクチンは、接種できる時期がきたら早めに受けましょう。
- ・ワクチンによって接種できる月齢・年齢や回数、接種間隔が違うことを知っておきましょう。
- ・かかりつけ医・病院に接種時期を相談できるようにしておきましょう。
- ・付き添いの保護者が父母以外の時は「委任状」が必要になります。
- ・授乳・食事どちらも予約時間の30分前までに済ませておくのがおすすめです。



母子手帳も忘れずに☆

感染性胃腸炎について

病原体・・・「ウイルス性胃腸炎」→ロタウイルスやノロウイルスなどウイルスによるものがあります。
「細菌性胃腸炎」→病原性大腸菌やサルモネラ菌など細菌によるものがあります。

発症・・・病原体は、**経口感染**、**接触感染**、**飛沫感染**で体内に入ると発症します。

症状・・・下痢や嘔吐、発熱が出ることが多く、脱水症状を起こすこともあります。

診断・・・便から検体を取り検査しますが、個人病院の場合、検査センターに提出し1週間程かかり、総合病院だと短い期間で結果がわかります。

治療・・・体内の病原体が体外に出ていくと快方へと向うので、下痢止めは使用せず、整腸剤や乳酸菌製剤などの内服薬で腸内環境を回復させていきます。また、脱水症状が見られた場合には、点滴を使用しますが水分補給をしっかりとることが重要です。

次回の子育て支援情報は、9月に発行します。気になる病気などについてお知らせしていきたいと思っております。