

すくすく赤ちゃんと  
ご家族におくる

1歳児

# ポプラ通信

ご意見・ご感想など  
ございましたら  
お寄せ下さい。

E-mail:  
kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

## ご挨拶

平素より北海道大学環境健康科学研究教育センターの調査研究にご協力いただきまして、ありがとうございます。

近年、私たちを取りまく生活環境において、PCBやダイオキシン類などの環境ホルモン(内分泌かく乱化学物質)が、子どもの発達や免疫機能など人体にさまざまな影響を与える可能性があることが知られるようになってきました。

私たちは、この環境ホルモンと生まれてくる子どもの健康の関係について明らかにすることを目的として、厚生労働省の補助を受けて調査を行っております。この調査によって、さまざまな生活要因と子どもの健康との関係が明らかになり、ご家族と子どもたちの病気の予防と、子どもたちのより良い環境づくりに役立てることを願っております。

今回、皆様のお役に少しでも立てばと考え、研究グループの大学院生、スタッフにてこのようなパンフレットを作成いたしました。ご参考にいただけますと幸いです。

今後とも、この調査にご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## 🐻 CONTENTS 🐻

### 特集 お母さんはホームドクター

小児科医 鷺野 考揚 ●熱が出た時の対処法

🐻 Oh!yatsu.....「ごまのプラマンジェ」

🐻 親子でアロマ.....「自然な入浴剤」

🐻 親子で遊ぼう.....「ひこうき」「おしぼり・ポリ」「ハンモック」

🐻 歌って♪あ・そ・ぼ♪.....「いっぼんぼし こちょこちょ」

🐻 ママ、絵本よんで!.....「こんにちは どうぶつたち」  
「くだもの」

# 熱が出た時の対処法

熱がでる原因は、ほとんどが感染症です。37.5℃以上あれば発熱と考えてください。体温には個人差がありますので、普段から、お子様の平熱を測っておきましょう。



熱があるみたい、と思ったら…。

※ぐったりしている、顔色・皮膚の色が悪い、目つきがとろんとしていて生気がない、周囲からの呼びかけに反応しない、泣き声が弱いといったときは熱がそれほど高くなくても重い病気のことがあります。普段と比べて体調が悪そうとき、これまでなかった症状(吐く、下痢、発疹、痛み、腫れ)が出てきた時、お子様の機嫌、元気、食欲がだんだんと悪くなっていくような時は速やかに小児科を受診してください。

また、4~5日以上発熱が続くときも小児科を受診してください。

※生後6カ月以下のお子様の発熱は、速やかに小児科を受診してください。(特に生後3ヶ月未満の発熱の原因には重症なものが多いので、特別な注意が必要です。元気が良くても必ず速やかに小児科を受診してください。)

## おうちで出来る治療法

- ①水分摂取  
小さなお子様であればあるほど大切なことです。こまめに補給しましょう。あまり冷たいとおなかをこわしてしまうので、温度にも気をつけてください。
- ②睡眠
- ③いやがらない程度に、氷のう、水枕など(冷たすぎないようにタオルで包むと良いです)でわきの下や股の付け根を冷やす。  
触って、血液がドクドク流れるあたりが効果的です。頭を無理に冷やす必要はありません。おでこのみ冷やしても、本人が気持ちがいいだけで、熱を下げる効果はありません。
- ④熱の放散を良くする  
熱が上がってくる時は寒気がありますので、掛け物を多めにします。熱がピークを迎えると汗をかき、熱を放散しようとするので、こどもが汗をかき始めたら、たくさん着せる、毛布で包む、などはやめてください。普通の衣服の状態に戻しましょう。

## 解熱薬について

- ★体温38.5℃以上で、お子様がつらそうな時(熱が高すぎて機嫌が悪く眠れない、水分がとれない、など)は、解熱薬を使うのもひとつの方法です。熱を下げる目的は、一時的に発熱による負担をとり、その間に休息や水分摂取をさせようというものです。高热であってもさほどつらそうでなければ、解熱薬を与える必要はありません。解熱薬の使用法、使用回数については主治医の先生とご相談下さい。
- ★大人の解熱薬を与えてはいけません。お子様の体重にあった解熱薬を使用してください。また解熱薬は、生後6ヶ月以上、体重7キログラム以上から使用してください。
- ★座薬か経口薬かについては、効き目はほとんど変わりません。形は違いますが、中身は同じです。

参考文献  
イラストによるお母さんへの病気の説明と小児の診療 解説編 (南山堂)  
小児疾患の診断治療基準 小児内科2001 Vol. 33増刊号 (東京医学社)  
小児の治療指針 小児科診療第65巻増刊号 2002 (診断と治療社)

## Oh!yatsu おいしい“おやつ”をご紹介

ごまのブラマンジェ

管理栄養士 小西 香苗



生クリームやゼラチンを使わずに作る、簡単・ヘルシーなブラマンジェです。ごまは良質のたんぱく質をはじめ、カルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。ごまの消化・吸収を良くした“練りごま”を使った、冷たいデザートです。

### 材料

(80ccカップ 8個分)  
コーンスターチ……………50g  
練りごま(白)……………大さじ3  
砂糖……………40g  
牛乳……………3カップ  
栄養価(1カップ分)  
エネルギー133kcal、タンパク質4.3g、  
脂質6.7g、カルシウム164mg、鉄分  
0.7mg

### 作り方

- ①材料を全て鍋に入れ、泡たて器でよくかき混ぜる。
- ②中火にかけながら木じゃくしでトロリとするまでよく練る。
- ③あら熱を取り、水でぬらした型に流して、冷蔵庫で冷やし固める。



- 黒蜜をカラメル風にかけてもGood!です。
- 練りごま(黒)や黒糖などを使って、コーヒー色のブラマンジェもいかがでしょうか。
- 牛乳アレルギーの心配な方は1歳以降に。大豆が大丈夫なら牛乳の代わりに豆乳でもおいしく出来ます。

## 親子でアロマ

### ● 自然な入浴剤 ●

IFA アロマセラピスト 荒木 敦子



日々の疲れを癒してリフレッシュする入浴に、ひと工夫してみましょう。お店には様々な入浴剤が売られていますが、御家庭にあるものも利用できます。

#### ①大さじ2杯程の塩

塩は発汗作用を高めます。精製された食卓塩よりも、ミネラル分を含む粗塩や岩塩がお勧めです。

#### ②小さじ一杯程の重曹(炭酸水素ナトリウム)

血管を拡張し、血流を高めます。また、角質をやわらかくして、お肌をすべすべにします。

#### ③レモンやオレンジの皮

冬至に柚子湯はよく知られていますが、柚子を含めた柑橘系果皮にはリモネンと呼ばれる物質が含まれ、空気中の雑菌を減らすといわれています。さわやかな香りを楽しめます。

#### ④精油5滴程度

アロマセラピー用の精油を利用すれば、いつでもどこでも自分の好みの香りの入浴剤を作ることができます。精油5滴程度を、あらかじめ大さじ2杯程度の塩や蜂蜜に混ぜてからお風呂に入れます。庭やベランダで育てたハーブやお花も加えれば、あっという間に豪華なお風呂に大変身です。

★注意が必要な精油もありますので、詳細は専門家や本などでご確認ください。

入浴には、体を清潔に保つ他にも、静水圧効果や浮力効果など様々な効果が期待できます。寒い冬はもちろん、暑い夏にもシャワーだけで済ませずに、たまにはお湯にゆったりとつかりましょう。

参考文献 妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー (池田書店)





# 親子で遊ぼう

## ひこうき

そっと高く持ち上げ、  
 “ぶーン 飛行機が飛んでま〜す”  
 “風が出てきて少しゆれま〜す”  
 \*大人のすね部分に乗せて、上下にゆっく  
 り持ち上げると、大人の腹筋運動にもな  
 り、シェイプアップで一石二鳥です。



## おしぼり・ポリ

温かい(冷たい)おしぼりで  
 顔や手をそつ〜とふきます  
 “あったか〜い きもちいいね〜”  
 少し強く搔くようにして、  
 “おしぼり・ポリだぞお〜(笑)”



## ハンモック

お父さんとお母さんで毛布や  
 タオルケットの四隅を持って  
 ゆらします  
 “ゆらゆら♪ ゆらゆら♪…♪”



1歳児のお子様と日常的に遊べる  
 遊びを紹介します。  
 難しく考えず、大人がまずは楽しむことが  
 ポイントです！



# 歌って♪あ・そ・ぼ♪ 「いっぽんばし こちよこちよ」

“いっぽんばし♪ こちよこちよ♪  
 たたいて♪ つねって♪ 階段 登って♪  
 こちよこちよこちよこちよ…♪”

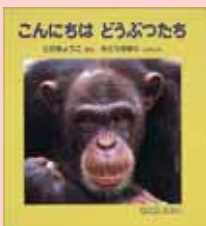
赤ちゃんの手のひらを上に向けて軽く持ちます。

- ♪いっぽんばし…………… 赤ちゃんの手のひらの上にお母さんの指で1本線を書きます。
- ♪こちよこちよ…………… 赤ちゃんの手のひらをくすぐります。
- ♪たたいて…………… 赤ちゃんの手のひらを軽くぼんとたたきます。
- ♪つねって…………… 赤ちゃんの手のひらを軽くつねるまねをします。
- ♪階段 登って…………… 赤ちゃんの手のひらから、お母さんの指2本を足で歩くように動かして、わきまで上っていきます。
- ♪こちよこちよこちよこちよ…そのまま脇の下をくすぐりましょう。

# ママ、絵本よんで!

毎日、家事に育児に大忙しのお母さん。一日に一度は手を休め、お子様をひざに乗せて、絵本と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。ここでは、1才の子でも楽しめる、①身近な物が題材の、②絵がはっきりとして、③繰り返しの言葉が心地よい、絵本を紹介します。

小池 晶



## 「こんにちは どうぶつたち」

案/とだきょうこ 写真/さとうあきら  
 福音館書店 税込み価格600円

動物のアップの顔に、「こんにちは」と呼びかける写真絵本です。「へえーっ、こんな顔していたの!」と、ページをめくるたびに、大人も驚く写真が満載。お子様も喜ぶこと間違いなし!の絵本です。



## 「くだもの」

文・絵/平山和子  
 福音館書店 税込み価格780円

うつわに盛られたり、フォークに刺したりした果物を「さあ、どうぞ」とすすめるだけの絵本ですが、ほんものそっくりの果物の絵に、思わず手が伸びてしまうことでしょう。食べ物に興味をもつようになってきた1歳児さんにぴったりの絵本です。

## 住所変更のご連絡のお願い

下記連絡先に書かれておりますFAXまたはe-mailのいずれかご都合のよい方法にてご連絡ください。またその際には**出産された病院名、お母様のお名前、お母様の生年月日、旧住所、新住所、新電話番号**をお伝え(明記)くださいますようお願いいたします。 \*お知らせいただいた個人情報は本研究以外の目的に使用することはありません。

発行元:北海道大学 環境健康科学研究教育センター  
 発行責任者:岸 玲子  
 発行年月日:平成18年2月初版発行/平成24年7月修正版発行  
 連絡先:〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目

TEL 011-706-4749 FAX 011-706-4725  
 e-mail:kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

編集協力者:岸玲子、鷺野考揚、小西香苗、荒木敦子、小池晶、池野多美子、安住薫、佐々木成子、Yila Thamar Ayo、宮下ちひろ、多島秀司、伊藤佐智子、金澤文子、Lola Braimah、馬場俊明、櫻野いく子、岡田恵美子、小林澄貴、伊藤久美子、鶴川重和、巖 石、アイツバマイゆふ、小林祥子、加藤満美子、中川尚子、田中薫、田辺よどみ、岡田ゆかり、五嶋絵里奈、干場円香

当センターのホームページでは、  
 研究グループの紹介や当センター業績がご覧頂けます。

<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/>