

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >

### 今月は… 『胃腸炎』です

冬に流行することが多い胃腸炎のほとんどが、ウイルス(ノロウイルス・ロタウイルスなど)によるもので、感染後、24時間～48時間で吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。

おう吐は初めのうち頻回に繰り返す、半日ほどで落ち着くことが多く、その後下痢が始まることしばしばあります。下痢は5～6日続き、白っぽい下痢便になることもあります。



**吐き気がひどい時は、食事は無理せずに水分補給を心がけましょう。**

**吐いた後30分ほど様子を見て、吐かなければ水分を摂り始めましょう。脱水症をおこさないためには…**

少量(50～150ml)を回数多く。おう吐がある場合はスプーン・スポイトなどで一口5mlずつ、10分ごとに根気強く。1日の水分量は800ml以上を目標に。



水分・塩分・糖分がバランスよく含まれた、経口補水液(OS-1)や小児用水分補給飲料(アクアライトなど)がよいでしょう。

通常のスポーツ飲料(ポカリ・アクエリアスなど)は、糖分が多く塩分は少ないため **お勧めしません。**

絶食は短期間であっても腸の粘膜を萎縮させ、その回復を遅らせることが明らかになっています。

吐かずに食べることができれば、おかゆでなく普通のご飯でかまいません。

麦茶や水は塩分が含まれないので、合間にみそ汁なども与えましょう。

(油分、糖分の多いもの、冷たいものは下痢を悪化させることがあるので控えましょう)

### 家庭内での感染に気をつけましょう!

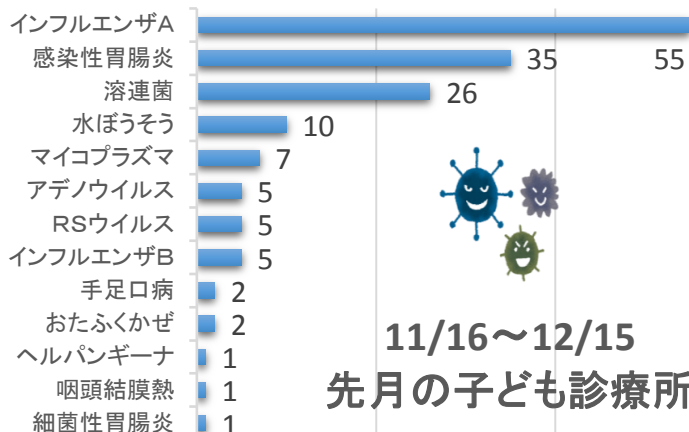
### こんな時は早めに受診しましょう

- ・ほとんど飲めない
- ・おしっこが出ない
- ・ぐったりして元気がない
- ・高熱が出る など…

・ウイルスは便や吐物を介してうつります。オムツを換えた後や吐物を片付けた後は、しっかりと手を洗いましょう。

・タオルやバスタオルの共用もやめましょう。

## < 感染症情報 >



### 子ども診療所では…

・12月に入り、インフルエンザが一気に流行しました。手洗いうがい、マスク着用で予防に努めましょう。

### 病児保育室ぱおぱおでは…

・症状としては発熱、嘔吐や下痢が多く、インフルエンザ、アデノウイルス、胃腸炎などのお子さんが入室していました。できるだけマスクの着用をお願いしております。

## < 人はなぜ夢を見るの? >

**明けましておめでとうございます!**

**本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。**



新年を迎え、良い一年が始まりますように...と願いを込めて眠りについた方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

初夢に見ると縁起が良いという、一富士二鷹三茄子の夢は見られましたか?

今月は初夢にちなみ、なぜ夢を見るのかを簡単にお話したいと思います。

### < 脳は働いている!? >

起きている間の出来事や、気になっていることを脳が記憶していて、夢に出てくるのだといわれています。この状態を**浅い睡眠(レム睡眠)**といい、この時は体が休み、眼球と脳が活発に活動します。一回の睡眠で4~6回くりかえされ、**この間に夢を見ている**のです。

でも、目が覚めるとほとんどの夢は忘れてしまいます。

「初夢は見られなかった~」と思っている方も実は素敵な夢を見ていたのかもしれないよ。

逆に**深い睡眠(ノンレム睡眠)**の時には、脳が休み、体は盛んに寝返りをうちます。睡眠時は二つの睡眠を交互に繰り返しているのです。

すっきりと目覚めるには浅い睡眠(レム睡眠)が終わるころに起きるのがいいとされ、個人差はありますが、目安として90分の倍数で睡眠時間をとるのが効果的といわれています。

冬は寒くて起きるのがつらくなります。試してみてもいいかもしれませんね。



## <スマイルコーナー> 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介しますね。

### とんでった~!!

初めて入室した2歳のR君。泣くことなく電車を手に笑顔で遊んでいました。他のお友達とアンパンマンの絵本を見ていると、R君も来て一緒に見はじめました。アンパンマンのポーズを真似して「元気100倍アンパンマン!」と元気に腕を伸ばした拍子に、R君の手が保育士の頭を直撃!思わず「あたたっ」と声が出てしまうと、はっとした表情になりトコトコと離れていってしまいました。

“びっくりさせちゃったかな~”と思っていると、R君が戻ってきて保育士の頭を触りながら「いたいのいたいのとんでいけ~!」をしてくれたのです!突然の行動に驚きながらも、いっぺんに痛いのが飛んでいきました。「ありがとう。もう痛いのが飛んでいっちゃった♪」と伝えると、嬉しそうに笑って再び電車で遊んでいました。「いたいのいたいのとんでいけ~」はやっぱり魔法の言葉ですね。(N)



**年度末は事前登録の予約が混み合います。**



**新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪**

**お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお (月~金 8:30~17:30)**

**TEL 042-521-2777**

**ご登録は  
お早めに♪**