

ぱおぱお ニュース

< 病気の豆知識 >

今月は… 『インフルエンザ』です

今年も流行時期が近づいてきましたね... 予防接種はお済みでしょうか？
インフルエンザウイルスが、咳やくしゃみによってうつる飛沫感染です。
感染力が高く、短期間で膨大な数の人に感染が広がります。

潜伏期間は1～2日とされています。

典型的な症状の経過

突然の高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などに始まり、遅れて鼻水、咳、嘔吐、下痢などが現れます。
数日で熱は下がりますが、再び発熱することもあります。
一週間を過ぎると症状も落ち着き、ほとんどの方が軽快していきます。

ホームケアー

水分補給、食事

熱があるときは食欲がなくなるので、イオン飲料などの水分だけでもしっかりととりましょう。高熱のときでもゼリーやプリンは食べやすいようです。
食欲が出てきたら消化がよく口当たりのよいものを少しずつとりましょう。
水分もとれず、おしっこが減ってきたら受診をお勧めします。

安静と十分な睡眠

入浴

感染力が強いのので、家族の中でもうつります。
可能でしたら治るまでは生活する部屋や時間を変えるなど工夫しましょう。安静と十分な睡眠はとても大切です。

寒気があったり、ぐったりしている時は避けましょう。入浴する場合は短時間で疲れないようにしましょう。

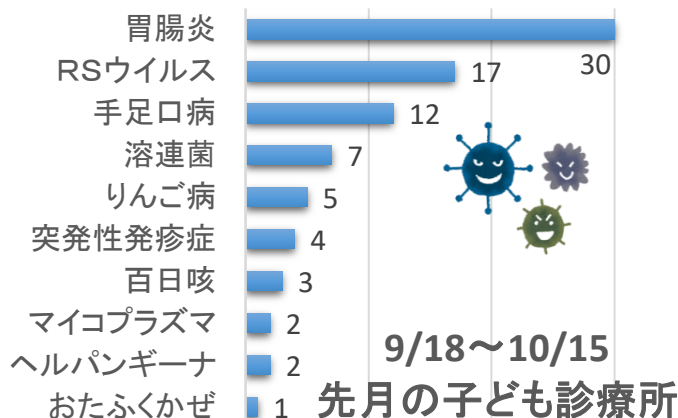
登園登校のめやす

・インフルエンザA型とB型の入室は同室です。ご了承ください。

出席停止期間は、以下のように決められています。

『発症後5日(発症日は0日)を経過し、かつ、解熱後2日(就学前のお子さんは3日)経過するまで』
熱が下がっても2日経過するまでは家庭内で安静に過ごし、外遊びは控えましょう。

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

・胃腸炎が流行っています。感染予防に努めましょう。他、発熱のお子さんが目立ちますが、検査をしても陰性(-)のお子さんが多かったです。

病児保育室ぱおぱおでは…

・小さい月齢のお子さんはもちろんですが、3～4歳のお子さんの入室が目立ちました。
多くは風邪といわれる発熱、咳、鼻水の症状でした。他、胃腸炎、手足口病、RSウイルスなどのお子さんもいました。

★この時期、乾燥による肌荒れが増えてきます。
入室の際は、保湿剤もご持参ください。

< 旬の食材 >

秋といえば食欲の秋♪この時期おいしいものがいっぱいですね。その中でも今回は子どもや女性に人気の、旬なさつまいもの栄養についてまとめてみました。

【 さつまいもの栄養素 】



◎ヤラピン ***熱にも強く加熱しても変質しません**

さつまいもの最も特徴的な栄養素ヤラピン。さつまいもを切った時に出てくる“白い液体”がヤラピンです。イモ類ではさつまいもにしか含まれず、腸の動き(蠕動運動)を促進させ、便をやわらかくする効果(緩下作用)があります。

さつまいもが便秘に効果的なのは、豊富な食物繊維とこのヤラピンの合わせ技で、効果が大きいと言われています。

◎ビタミンC ***熱に弱く加熱すると失われやすい**

⇒ さつまいもは皮に含まれるでんぷんが、熱から守ってくれるそうです！

抗酸化作用を持つ栄養で、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。また、風邪の予防やストレスの軽減、疲労回復などにも効果があります。

さつまいもに含まれる栄養を逃さずに摂るためには、焼く、炒める、蒸すのが良いそうです。でもこれから寒くなると、温かい物が欲しくなりますよね。味噌汁やスープなら溶け出した栄養も汁ごと摂れるのでバッチリですよ。

ついでに免疫力向上効果のあるきのこ類も足して、栄養UPしてみてもはいかがでしょうか。

栄養豊富な旬の食材を上手に取り入れて、寒い冬に備えて健康な身体をつくりましょう！

◎カリウム

***熱には強いですが水分に溶け出します**

余分な塩分を排泄し、高血圧の予防やむくみにも効果があります。

ビタミンE・ビタミンB群・カルシウムなどたくさんの栄養素が含まれているさつまいも！

中でも食物繊維・ビタミンC・カリウムの含有量はイモ類の中ではトップクラスと言われています。

皮のほうにビタミンCやカルシウムが多く含まれているので、よく洗って皮ごと食べるのがおすすめですよ！



<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。

大丈夫かな～？

4歳のY君に同室になった赤ちゃんの名前を紹介すると「同じYがついて一緒だね！」と親近感がわいたようでした。赤ちゃんが泣いているとコマを回してみせたり、汗をかいているとうちわであおいであげたり、眠っていると枕元に赤ちゃんが遊んでいた玩具をそ～っと置いてくれたりと、1日気にかけてくれていました。小さいお友達に優しくしてあげたいと思う気持ちで、本当に心温まりますね。これからもその思いを大切に、素敵な優しいお兄ちゃんできてね。(N)



保育室のご利用には 事前の登録が必要です！



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