

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >

### 今月は… 『発熱』です

新しい環境に慣れてくると張り詰めていた緊張も緩み、疲れが出てきて風邪を引きやすくなります。何かと忙しい朝の時間ですが、お子さんの小さなサインも見逃さないよう、しっかりと観察しましょう。

子どもの発熱はほとんど風邪などの感染症によるものです。  
熱によって脳障害が起こるのではないかと心配される方も多いのですが、高熱だけで脳が障害を受けることはありません。  
むしろ発熱することにより、ウイルスなどの増殖がおさえられる場合もあり、正常な感染防御反応の一つと考えられています。

#### ホームケアのポイント



発熱時は汗をかいたりして、体の水分が多く失われています。脱水にもなりやすいので、意識して水分をとるようにしましょう。

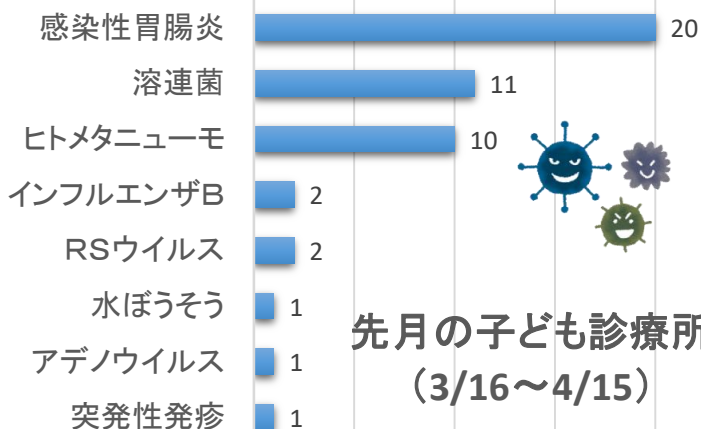


#### こんな時には受診を！

- ・生後3ヶ月未満の発熱
- ・食事や水分がとれない
- ・尿の回数が一日3回未満
- ・熱以外の重い症状がある(けいれん・嘔吐・顔面蒼白・激しい下痢・呼吸困難・意識障害など)
- ・3日以上発熱が続く
- ・ぐったりしている



## < 感染症情報 >



#### 子ども診療所では…

- ・相変わらず胃腸炎が流行っています。
- ・ヒトメタニューモウイルスが出てきました。
- ・小学生にインフルエンザBが 出始めました。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・発熱、咳症状の お子さんがいらしています。
- ・0歳～1歳の お子さんの入室が目立ちます。

## < こいのぼりおいなりさん >

木々の緑が美しい風薫るさわやかな季節になりましたね。  
今年のゴールデンウィークは10連休で外出する機会も増えるのではないのでしょうか？  
そこで手軽に作れてアレンジも楽しめるおいなりさんをご紹介します。



### < 材料 >

酢飯 1.5合

油揚げ 5枚

★ 水 200ml

・料理酒、みりん、砂糖 各大さじ2杯

・しょうゆ 大さじ3杯

鶏胸ひき肉 100g

● 料理酒、みりん 各大さじ1/2

砂糖 大さじ1

しょうゆ 大さじ2

すりおろし生姜 少々

きゅうり 1/2本

魚肉ソーセージ 1/2本

海苔 適量



### < 作り方 >

- 1.油揚げを湯通して油抜きをします。
- 2.冷ましたら水気を絞り、麺棒を転がします。  
(油揚げの内側が剥がれやすくなります)
- 3.鍋に★の材料を入れて沸騰したら半分に切った油揚げを入れて煮ます。  
(一晩煮汁に浸すと味がしっかりと染み込みます)
- 4.別の鍋に●の材料と鶏ひき肉を入れてよく混ぜ合わせてから、  
弱火～中火にかけてほぐすように炒り煮します。
- 5.きゅうりと魚肉ソーセージを縦半分に切り、半月切りにします。
- 6.味付けした油揚げを軽く絞り、切り口を内側に折込み、酢飯を詰めます。
- 7.きゅうり、魚肉ソーセージ、鶏そぼろを上飾り付けて  
海苔で目を付けて完成です！

お子様の好きな具材、シーチキンやチーズ等をトッピングしたり、  
酢飯を炊き込みご飯にしたりとアレンジしてもいいですね。運動会のお弁当にもおすすめです♪

## <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。

### 『朝の儀式』



慣れない保育室に入室する際、泣きながらも手を振る子、ぎゅ〜っと抱きしめて  
もらう子、手でタッチ！をする子、中にはぐるりんぱっと1回転する子…と、  
さまざまな方法で保護者と離れる寂しい気持ちを抑えて朝の入室をしています。  
毎朝繰り返し行うことで気持ちが安定して、切り替えるきっかけになっ  
ているのですね。新3年生になった息子もいまだに力いっぱいタッチ！！して  
「いきます！！」と通学しています(笑) (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