

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >

### 今月は… 『RSウイルス』です

RSウイルスと聞くと、冬に流行するイメージがありますが、一年を通して菌は身近にいます。昨年は夏前に大流行となり、ニュースなどでも耳にしたのではないのでしょうか。



RSウイルスは一生のうちに何度も感染を繰り返すウイルスで身近なため、ほとんどの子どもが2歳までに一度は感染するといわれています。大きくなると軽い鼻かぜ程度でおさまることがほとんどですが、乳幼児期や小さく産まれたお子さんなどは、重症化しやすいので注意が必要です。

#### < 感染経路 >

咳やくしゃみのしぶきが飛んで感染する**飛沫感染**と、よだれや鼻水がついた手指やおもちゃ、ドアノブなどを介して感染する**接触感染**が、主な感染経路となります。症状が出るまでの潜伏期間は約2～8日です。



乳幼児に感染しないよう配慮を



#### < 症状 >

発熱・咳・鼻水など風邪の症状で始まりますが、しだいに咳がひどくなり、ゼイゼイと苦しそうな呼吸になってきます。

#### < 治療 >

特効薬などはなく、症状を和らげる対症療法となります。

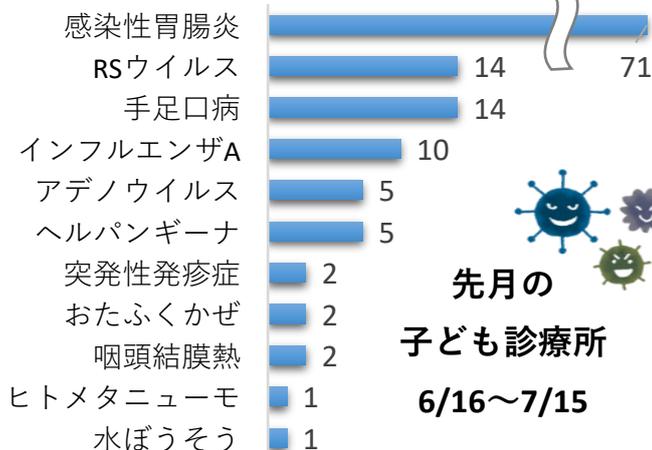
吸入が必要な場合には吸入器の貸し出しなどもしています。



#### < こんなときにはもう一度受診しましょう >

- \* ゼイゼイ・ヒューヒューの音が強く、息苦しそう
- \* 胸やお腹をペコペコさせて息をしている
- \* 顔色がよくない
- \* 母乳やミルクの飲みが悪い

## < 感染症情報 >



#### 子ども診療所では…

- ・インフルエンザは小学生の一部で広がりましたが、その後は終息したようです。
- ・夏風邪やRSウイルスの感染が増えてきています。
- ・PCR検査数も陽性率も増えていきます。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・風邪症状でも、痰がらみでゼコゼコしているお子さんが目立ってきました。
- ・先月に続き、胃腸炎のお子さんも来ています。
- ・予約が大変混み合い、キャンセル待ちが増えています。

## < 食中毒を防ぐ！夏に欠かせないお弁当テクニック >

気温が上がるこの時期のお弁当は食中毒が気になりますよね。病児保育室でもお弁当になります。“お子さんの病状に合わせた食事”や、“子どもの好きな物を入れるようにしている”との回答がアンケートにありましたが、“傷みにくい食材を選んでいる”などの回答も多く頂きました。そこで、暑い時期のお弁当作りのポイントをまとめてみたのでご覧ください。

### < 注意すべき5つのポイント >

- ①手を洗う・・・作前に、手についている細菌が食材につかないように石けんでしっかり手を洗います。また、なるべく食材に素手で触れないようにしましょう。
- ②しっかり加熱・・・おかずを作るときは、いつもよりしっかり加熱しましょう。からあげや卵焼きは中まで火が通るようにしてください。
- ③しっかり冷ます・・・ご飯やおかずが温かいままだと側面や蓋に水滴が付きます。冷ましてから入れましょう。
- ④汁気の多いおかずは要注意・・・煮物などの煮汁は腐る原因になるため入れないほうが無難です。
- ⑤温度を上げない・・・温度が上がると細菌が活発に動き出すので、保冷剤や凍らせた一口ゼリーを使って、なるべく温度が上がらないようにしましょう。



食中毒は気温が25℃から繁殖が活発になります。超えるようなら保冷剤を添えましょう。保冷材に水滴がつくのでタオルやハンカチなどで包み、保冷バックに入れて持ち運べばさらに安心です！

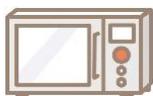
#### 傷みやすいおかず

- ・マヨネーズ ⇒ **なるべく避ける**
- ・生野菜やフルーツ ⇒ **別の容器に入れる**
- ・ミニトマト ⇒ **ヘタを取ってよく洗い水分をきる**
- ・ちくわやかまぼこ、ハム ⇒ **加熱する**



#### 傷みにくいおかず

- ・梅干し、酢、しょうが、カレー粉 ⇒ **殺菌効果あり**
- ・揚げ物 ⇒ **高温で揚げるため腐りにくい**
- ・冷凍食品 ⇒ **解凍不要の物は保冷効果がある**



病児保育室ぱおぱおでは、お弁当の内容により夏場は冷蔵庫に保管して、電子レンジで適温に温めて提供しています！

楽しいお弁当の時間を過ごしてもらえるように、暑い夏の時期も安心安全なお弁当作りを心掛けていきましょう！



### 保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

**\* 利用登録の更新をされていない方も、前日予約ができませんのでご注意ください \***

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

