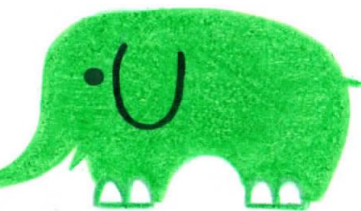


ぱおぱお ニュース



< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は… 『 感染性胃腸炎 』 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・ロタウイルスなど)によるものです。感染後24~48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し、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、食事は無理せず水分補給を心がけましょう。



*** 吐いた後は30分ほど様子を見て、吐かなければ水分を摂り始めます ***

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。

(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)



少量(50~150ml)を回数多くがポイント!
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。
(ペットボトルのキャップ一杯が約5mlです)
1日の水分量は800ml以上を目標に。

脱水症をおこさないためには…
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。

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
- ・高熱が続く



【 消毒だけでは不十分!? 正しい手洗いも見直そう! 】

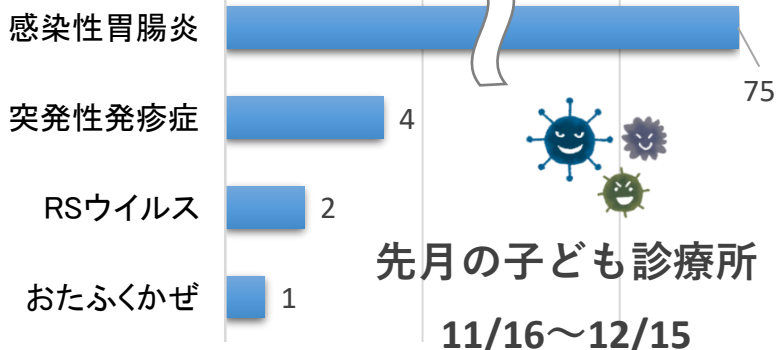
アルコール消毒は新型コロナやインフルエンザウイルスを死滅させることはできますが、感染性胃腸炎の原因となるノロやロタウイルスには効果が十分ではありません。正しい手洗いを意識していきましょう。

また、ガサガサと荒れた皮膚には、ウイルスが付きやすく留まりやすくなります。

綺麗に洗った手に、ハンドクリームなどでのケアも積極的にしていきましょう。



< 感 染 症 情 報 >



子ども診療所では…

・11月に続き12月も胃腸炎が大流行です。
ウイルスは便や吐物を介してうつります。
取り扱いには十分気をつけて
しっかり手洗いしましょう。

病児保育室ぱおぱおでは…

・熱発して咳や鼻水が続くお子さんや、嘔吐や下痢症状での入室が目立ちました。



～ あけましておめでとうございます ～ 本年もどうぞよろしく願いいたします!



みなさんは、お正月といえば「これ！」という遊びはありますか？
昔から伝わる遊びをいくつかご紹介したいと思います、
伝統的な遊びには、昔の人の願いや祈りが込められているって知っていますか？



【凧あげ】年の初めに男の子の成長を祝い、元気に成長することを祈る儀式でした。
自分の夢を凧にのせて天に届けるという意味もあるそうです。

【羽付き】もともと1年の初めに悪霊払いの儀式と1年の吉区を占うためでした。
羽についている黒い玉は「むくろじ(無患子)」という実で“子どもが患わない”という
意味もあるそうです。

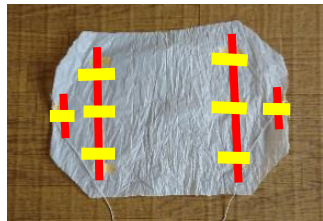
【こま回し】こまの回る音が悪霊を追い払ったり、勝ち残る遊びであることから
「強い子どもになって欲しい」という願いが込められているそうです。



< 簡単手作り凧 >

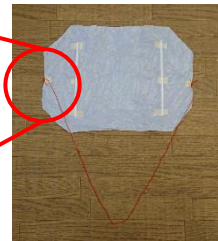
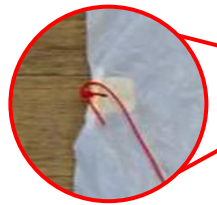
材料:ビニール袋(コピー紙でも可)、割りばし(ストローでも可)、つまようじ、テープ、たこ紐(糸)

1) ビニールを写真の
ような八角形に切る



2) 割りばし2本と
半分に折ったつまようじ2本を
それぞれテープで止める

3) つまようじで穴をあけて紐を通したら
止めたつまようじを巻くようにして結ぶ



絵を描いたり、シールを
貼って飾り付けしてね♪

4) 中心あたりで紐を
まとめて結び、完成♪

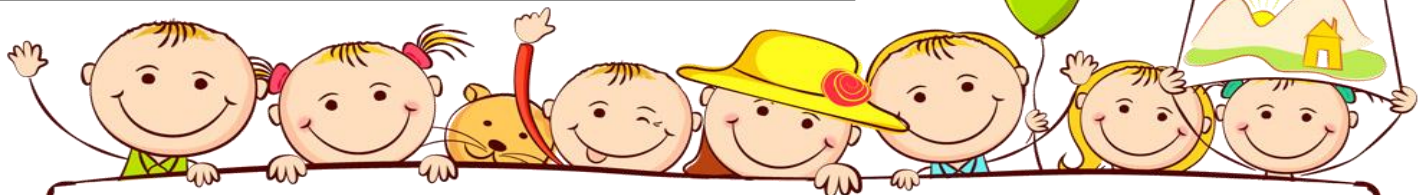


寒い中でも子どもたちが元気に走り回って遊んでいるのを見ると、心が温まりますね。
今年もみなさんの健康を応援しています♪

ぱおぱおスタッフ一同

**3月は新規事前登録の予約が混み合います。
忙しい方ほど余裕をもってお早めに!**

*** 登録更新をされていない方も
前日予約はできません ***



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