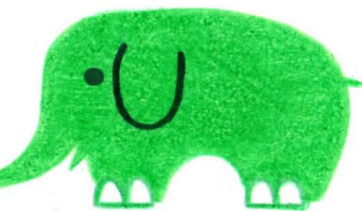


ぱおぱお ニュース



< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は… 『 嘔吐時のケア 』 です

冬は感染性胃腸炎が流行することが多いですね。

お子さんが胃腸炎などで嘔吐した時、何をどうしてあげればいいのか迷いませんか？
対処法を少しでも知っているのと慌てなくてすむかと思えます。



嘔吐は初めのうち頻回ですが、半日ほどで落ち着いてくることが多いです。
この時に気を付けたいことは、脱水にならないようにすることです。



吐いてしまった後は30分～1時間ほど様子を見て、スプーン1杯から水分補給を始めます。

(小さじ1杯やペットボトルのキャップ1杯が目安)

10分あけて吐かなければスプーン2杯…。また10分様子を見て吐かなければスプーン3杯…と
ゆっくり進めていきます。塩分と糖分の入ったものを摂りましょう。点滴をするのと同じ効果が得られます。

OS-1やアクアライトがおすすめですが、ない時は薄めたりんごジュースやお味噌汁の上澄み
などでもいいです。手作りでも簡単に経口補水液をつくれますよ。

水500ml+塩小さじ1/4(1.5g)+砂糖大さじ2と1/3(20g)+お好みでレモン果汁25ml

赤ちゃんのミルクはいつもの濃さで大丈夫ですが、一回量は少なめにして回数を増やします。
母乳は欲しがらなければ大丈夫です。



子どもは何もわからず、“この気持ち悪さをどうにかしたい”と、水分をもっと欲しがったりもしますが、
一度にたくさん飲むと、せっかく飲めた分をまた吐いてしまう可能性もあります。

おなかを刺激しないよう、身体が水分を吸収できるよう、

少量ずつをこまめに摂取するのがポイントです！



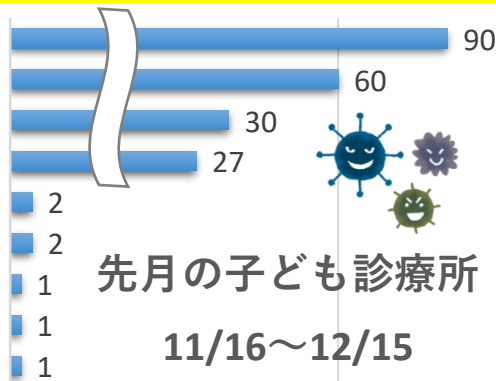
横になって休むときは、吐いたものが喉に詰まらないよう、頭の方を少し高くして横向きで寝かせます。
少し遊ぶ元気があっても、体は疲れています。安静を保てるよう、座って遊べる遊びなどが良いでしょう。

吐かずに食欲が戻ってくれば、食べられる物を少しずつ摂っていきましょう。

ほとんど飲めない、おしっこが出ない、ぐったりしている、高熱が続くなどの場合は、早めに受診しましょう。

< 感 染 症 情 報 >

感染性胃腸炎	90
インフルエンザA	60
アデノウイルス	30
溶連菌	27
手足口病	2
マイコプラズマ	2
ヘルパンギーナ	1
川崎病	1
水ぼうそう	1



子ども診療所では…

- ・胃腸炎のお子さんがとても増えています。
- ・先月に続きアデノウイルスも目立ちます。
- ・11月に一度落ち着いていたインフルエンザAが再び増え始めました。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・先月同様に、高熱が続くお子さんが目立ちます。
- ・アデノウイルス、溶連菌のお子さんもいました。
- ・インフルエンザAの入室も再びありました。

< カレーの日 >

新年、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致します。

辰年

新年を迎えると、どこか新鮮な気持ちになり身が引き締まりますね。
今年もみなさまにとって、素敵な一年となりますようにお祈り申し上げます。

ところで…


新年をお祝いするおせちやお雑煮などのお正月料理を楽しんだ方も多いのではないのでしょうか。
そんなお正月料理にも飽きてきたら… カレーはいかががでしょうか？
今や国民食とまで言われていますが、1月22日は『カレーの日』なんだそうです！知っていましたか？
カレーライスが大好きなお子さんも多いかと思えます。

全国学校栄養士協議会は、学校給食創立35周年の際に、
記念のメニューとして全国の小中学校でカレーを出したことから、「カレーの日」となりました。
35周年記念のメニューにカレーが選ばれたのは、子どもへのアンケートでカレーが
人気だったことと、栄養価が高いことが理由だそうです。

<< カレーで風邪予防！？ >>



風邪は免疫力が下がるとかかりやすくなります。
体温が1度上がると、免疫力は30%ほど上がるといわれています。
カレーに使われているスパイスは、体温を上げる効果があるため、免疫力を高めることにもつながります。
また、カレーのスパイスには、疲労回復効果や発汗作用、新陳代謝を高める作用など、さまざまな効果があるので、体が活性化し健康になることによって、風邪予防になるのかもしれない。

 <スマイルコーナー> 病児保育室での可愛いエピソードなどをご紹介します。

『 と・く・べ・つ 』

先日、姉弟で一緒の入室となった昼食時、「ねえ、私ばおばおたくさん来てるよね？何回来てる？」とお姉ちゃん。見て伝えると、「弟は？」と。見てみると、お姉ちゃんより1日多く来ていました。それを聞いたお姉ちゃんは思わず「ずる〜い！！明日は私だけ来るからね！」と。「ばおばおは病気で来る場所だから、少ない方が元気でいいことなんだよ。いつもの保育園にその分多く行けるじゃない。」と話すと、「う〜ん…でもさ…、ばおばおは特別なんだよ！と・く・べ・つ♪（笑）」と嬉しそう。

“普段とは違うから？お弁当？いつもよりママが優しい？…”とあれこれ考える保育士でしたが、病気で辛い思いより、楽しい思い出として残っているなら良かったです。



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 病児保育室ばおばお（月～金 8:30～17:30）

TEL 042-521-2777

