

# 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



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と慌てなくてすむかと思います。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。

“少量ずつこまめに”が ポイントです。

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。

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)がおすすめです。通常のスポーツ飲料(ポカリスエット・アクエリアスなど)は、糖分が多く塩分は少ないためお勧めしません。

麦茶や水は塩分が含まれないので、合間にみそ汁の上澄みなどもいいでしょう。

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。

母乳は欲しがらだけあげて大丈夫です。

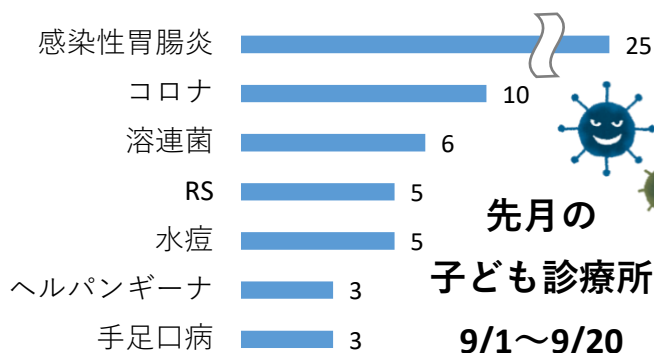


### <こんな時は早めに受診しましょう！>

・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 ・高熱が出る など…



## < 感 染 症 情 報 >



### 子ども診療所では…

- ・胃腸炎で点滴するお子さんが多く受診していました。
- ・コロナの患者さんも増えてきました。

### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・引き続き0歳児のお子さんが多く入室しています。
- ・熱が下がらず連日希望の方が多くみられました。

## < さつまいも >

さつまいもは、多彩な料理への活用方法から、非常に優れた食材ですよね。日常に取り入れることで健康を維持でき飽きがこないのも魅力ですよね。そこで今回は「さつまいも」についてまとめてみました。

### 栄養価

低脂肪で高カロリーなため、エネルギー源としてもすぐれています。またビタミンやミネラルが豊富です

ビタミンA(β-カロテン): 視力維持や免疫機能の強化に効果があります

ビタミンC: 抗酸化作用があり、肌の免疫力をサポート

食物繊維: 消化を助け、腸内環境を整える働きがあります

カリウム: 体内のナトリウムを排出し、血圧の低下をサポート

鉄分: 貧血予防に役立ちます

低GI(グリセミックインデックス): 血糖値の上昇を緩やかにするため、糖尿病予防にも良いとされています

選び方: 表面に傷やシワがなく、色が均一でツヤのあるものを選びましょう  
重みがあり手触りがしっかりしているものが新鮮です



保存方法: 湿気や直射日光を避け、風通しの良い場所で保存します。冷蔵庫に入れると甘みが減少するので常温保存が基本です

### 種類

紅あずま: 日本で非常にポピュラーな品種で甘みが強く、ホクホクとした食感



安納芋: 特に甘みが強く、しっとりとした食感で人気です

金時芋: 甘みがあり、煮物や焼き芋に適している

シルクスイート: なめらかな舌触りと上品な甘さが特徴



## < クイズコーナー >

わかったらママやパパと答え合わせしてみよう!

① てんぷらのなかにやさいがかくれているよ。なにかな?



② ピザのえのなかに、どうぶつがかくれているよ。なにがいるかな?



**保育室のご利用には 事前の登録が必要です!**

**\*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