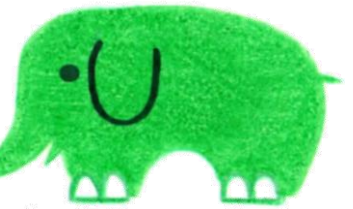


ぱおぱお ニュース



< 病気の豆知識 >

今月は… 『胃腸炎』 です

7月に入り、胃腸炎症状で外来受診する方が増えてきました。吐き気で飲食できず、点滴を受ける子ども目立ちます。冬に流行るイメージが強いかもしれませんが、夏に流行ることも珍しくありません。



胃腸炎のほとんどは、ウイルスによるもので、感染後24時間～48時間で吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れてきます。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1週間以上続くこともあります。



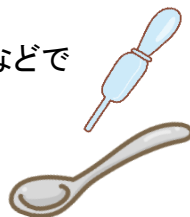
脱水症をおこさないために…

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。通常のイオン飲料(ポカリ・アクエリアスなど)は、糖分が多く塩分は不足などの理由でお勧めしません。麦茶や水の場合は塩分が含まれないので、合間にみそ汁なども与えましょう。



吐き気のあるうちは水分補給を

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。1日の水分量は800ml以上を目標に。少量を回数多く摂るのがポイントです。



家庭内での感染に気をつけましょう！

ウイルスは便や吐物を介してうつります。取り扱いに気をつけましょう。汚染されたオムツはビニールに入れてしっかりと口をしぼって捨てましょう。タオルやバスタオルの共用もやめましょう。

吐き気が落ち着いたら

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。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。(油もの、甘いケーキ、冷たい物などは除く)

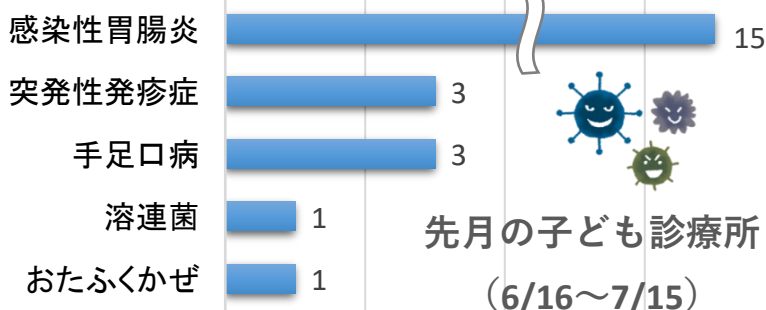


こんな時は早めに受診しましょう

- ・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…

- ・感染性胃腸炎が目立ちます。
- ・熱発のお子さんはいますが、検査をしても特に何も出ていません。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・熱発、鼻水、咳症状のお子さんがいらしていました。

< 夏バテに効く食べ物 >

おうち時間の多い生活になっているかと思いますが、みなさん元気にお過ごしでしょうか。暑いと冷たい物ばかり欲しくなってしまうかもしれませんが、食欲不振になっていたりませんか？強い紫外線を浴びたり、室内外の気温差、冷房による冷えなど体へのダメージが多い夏！夏バテ予防に効く食べ物について少しお話ししましょう。



【夏バテに効くおすすめ食材】

・豚肉…疲労回復効果があり、糖質や脂質をエネルギーに変えて効率よくエネルギーを作ってくれます。



* カレーライス、生姜焼き、豚しゃぶにしてそうめんと一緒に食べるのもいいですね。他食材とも合わせやすい豚肉は、調理法も味付けもレパートリーは広がりますよね。

・うなぎ…栄養価が高く、スタミナがつきます。エネルギー消費が大きい夏にはぴったりですね。

* うなぎ以外には、卵で巻いたう巻きもお子さんには食べやすいでしょう。



・大豆製品類…タンパク質が豊富で栄養価も高いです。手軽に食べられて便利です。

* 冷奴、納豆、枝豆は好きな子も多いですね。



納豆が苦手なお子さんは、チャーハンに入れると食べやすくなる子もいますよ。

豚肉、卵、ネギなども混ぜればさらに栄養価UP！昼食などにもさっと作れておすすめです。



・きゅうり…水分を多く含み、火照った体を冷やしてくれます。

* 細く千切りにしたり、持ちやすくスティック状に切ったりすると、お子さんも食べやすいですね。



・フルーツ類(スイカ、キウイフルーツ、柑橘類など)

…水分が多く、糖分やビタミン、ミネラルなどが含まれているので、熱中症や夏バテ予防になります。ただし、お腹が冷えるので、美味しくても食べすぎには注意が必要です。



* どうしてもご飯を食べてくれない時は、ヨーグルトやコーンフレークを合わせたり、自家製ジュースにして野菜もミックス出来るとさらにいいですね。

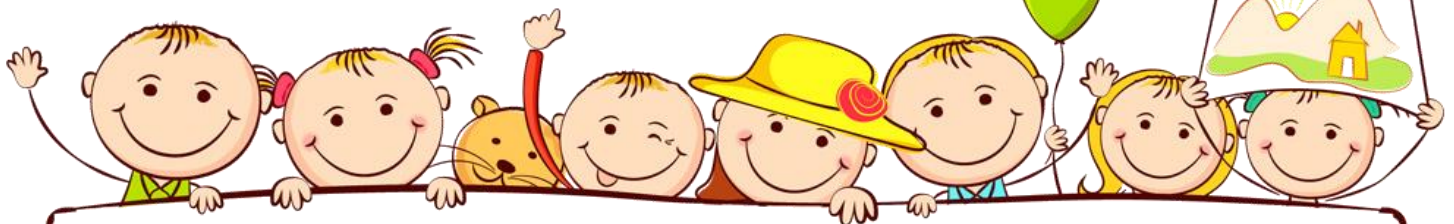


・カレー粉…香辛料には食欲を増進させる効果があります。



夏はたくさん汗をかき、その汗とともに失われてしまう栄養素もあります。子どもは体が疲れていることも気付かずに、遊びまわっているかもしれないので、食欲がない時ほど、栄養価の高いものを食べる必要があります。水分補給はもちろんですが、このような栄養素を少しでも意識して取り入れてみると、夏バテ予防につながりますよ。家族みんなで元気に夏を乗り切りましょう！

市内ご登録の方～更新手続きはお済みですか？



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 病児保育室ぱおばお(月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777