



< 病気の豆知識 >

今月は…『 感染性胃腸炎 』です

胃腸炎のほとんどが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よくあります。下痢は一週間以上続くこともあります。



おう吐、下痢症状で一番気をつけたいのは水分摂取量です。おう吐や下痢で体の水分や塩分が出てしまうので、失われた分を補うことが大切になります。“少量ずつ回数多く”がポイントです。

おう吐がある場合、吐いた後は30分ほど様子を見てから、吐かなければ水分から摂り始めましょう。

<< 脱水症をおこさないためには… >>

初めは一口(5ml)から始め、5分ごとに根気よく与えていきます。

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)がよいでしょう。

* 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。



ミルクや水分は少量ずつ、回数を多く



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。

飲んでもおう吐がなく改善してきたら、少量から徐々に食事を開始しましょう。

吐かずに食べられれば、おかゆでなくてもいつも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)

< 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。オムツを換えた後や吐物を片付けた後は、しっかりと手を洗いましょう。
- ・タオルやバスタオルの共用もやめましょう。



< 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
- ・高熱が出るなど…

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・胃腸炎がまだ多いです。
- ・突発性発疹症がでてきています。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・胃腸炎でのおう吐や、長引く下痢症状のお子さんが来ていました。おしりがただれて痛そうでした。

< 親子でクッキング♪ >

食欲の秋ですね。今年は雨が多く、野菜や果物の収穫にも影響が出ているようです。

ところで、普段お子さんとキッチンに立つことはありますか？

“やってみたい”“お手伝いしたい”というお子さんの気持ちは分かっているながらも、日々の忙しい時に言われてもなかなか難しいですね。そこで、次のお休みや余裕のある時に時間を作り、ちょっとした企画をしてみたいはいかがでしょうか？お子さんも楽しみができます。

お子さんと一緒に簡単に作れておいしいレシピを2つご紹介したいと思います。

<< かぼちゃのチーズおやき >>

【材料】・かぼちゃ 約300g ・塩 少々 ・片栗粉 大さじ3~4
・プロセスチーズ 40g ・サラダ油 大さじ1 ・バター 20g

【下準備】かぼちゃの種とワタを取り除き、一口大に切る。プロセスチーズは1cm角に切る。

【作り方】①鍋にかぼちゃを入れ、分量外の水をひたひたに加えて約10分くらい茹でる。

竹串がスッと刺さったらゆで上がりの目安。

②ゆで汁のみ捨てて軽く火にかけ、かぼちゃの水分を飛ばす。

粉がふいてきたら火を止めてボールにうつす。

③かぼちゃをつぶして、塩、片栗粉、プロセスチーズを加えてよく混ぜ合わせる。

④スプーン1杯分を手に取り、丸めてから軽くつぶして形を整える。

⑤フライパンにサラダ油、バターを入れて弱火にかけ、バターが溶け出したら④を入れて焼く。

⑥焼き色がついたらひっくり返して、両面をパリッと焼いたら完成！

* 冷凍保存ができるので、たくさん作って食べたい時にレンジでチンしても便利です。

上手にできるかな？
栄養満点だよ！



<< 餃子の皮ピザ >>

【材料】・餃子の皮 ・とろけるチーズ ・ソースとなるもの(ピザソース、ケチャップ、マヨネーズなど)

・好きな具材(ウインナー、ベーコン、コーン、枝豆、ピーマン、玉ねぎ、ツナ、ミニトマト、シラスなど)

【作り方】①小さく切る必要のある具材は切っておく。

②餃子の皮に好きなソースを塗る。

③好きな具材をのせた上に、とろけるチーズをのせる。

④アルミホイルを敷いたトースターで焼く。チーズが溶けてきたら出来上がり！

熱々なのでやけどに注意！ ホットプレートでも楽しめますよ♪

* のせる具材によって色々アレンジ出来そうです。水分少なめ、小さくカットがポイントです。

バナナ、パイナップル、マシュマロ、チョコレート、はちみつなどのデザートピザもいいですね。

料理する過程には、子どもの成長に欠かせないたくさんのメリットがあるそうです。大人にとっては面倒くささもありますが、一緒に楽しむ気持ちで簡単なお手伝いからちょっとずつ参戦できるといいですね♪



お問い合わせ 病児保育室ばおぼお 042-521-2777

現在、新型コロナウイルスの流行拡大に伴い、病児保育ご予約の際には、同居ご家族の体調などについてもお聞きしています。

また、当日朝の診察時に医師の判断でお預かりをお断りする場合がありますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

