



たんぽぽ

第3号 平成30年12月



社会福祉法人岩手愛児会
たんぽぽ病児保育所
〒020-0102
盛岡市上田字松屋敷11-14
Tel 019-662-5619
携帯 070-1736-3793
E-mail tanpopo@aiji.or.jp



具合が悪く食欲が落ちた時に何を食べさせたら良いのかな？消化する力も弱くなります。食べる物で助けて体力をつけましょう。

体調が悪いときの食事は消化のよいものを食べましょう

<おすすめメニュー>

- ・お粥、うどん、マッシュポテト
- ・野菜スープ、茶碗蒸し
- ・すりリンゴ、バナナ、桃缶
- ・にゅうめん、そうめん
- ・みそ汁
- ・ゼリー、プリン、ヨーグルト

<NGメニュー>

- ・柑橘類や糖分の多いジュース
- ・海草、きのこ
- ・揚げ物、脂肪の多いもの
- ・牛乳、乳製品
- ・酸味の多いもの

※水分補給はこまめに摂りましょう

麦茶・湯冷まし・イオン飲料などを少量ずつでもこまめに与えて脱水症状に気をつけて！

脱水とは、どんな症状でどんな状態？(受診が必要な症状について)

発熱、嘔吐、下痢などの症状が始まって～飲めない食べない時は要注意です。おや？脱水かな？元気がないな…遊ばないし、寝てばかり…以下の見た目症状を目安にして観察してください。該当するときは、病院に相談か受診をしましょう。

- ・くちびるの乾燥(カサカサ、しわしわ)
- ・皮膚(肌)の弾力がない、カサカサしている、痩せた感じがする
- ・まぶたが凹んでいる、二重が目立つ
- ・オシッコが出ない、色が濃い
- ・よだれが出ない
- ・動かない、遊ばない、寝てばかりいる、手が震える

以上の症状に、いつもと違うおかしいな？おや？と感じたら～水分補給をしましょう。また、意識がもうろうとしていたり、話しかけても活気がなく目を開けても眠ってしまう状態は、注意かなり重症な脱水症状の可能性ががあります。直ぐに病院へ電話して一刻も早く受診しましょう！そのままにしていると、やがて痙攣を起こし最悪にも命を落とす最重症に陥ってしまいます。水分を飲んでも吐いてしまう、乳幼児がどうしても水分を摂れないといったケースでは、治療点滴が必要となる場合もあります。その様なときは、早めに受診をしてお医者さんに相談を致しましょう。

立冬を過ぎ本格的な冬に入りました。RSウイルス・マイコプラズマ感染症に加えて、インフルエンザの流行も始まります。みなさま充分な栄養・睡眠・休養をとってご自愛を大切に。

MERRY CHRISTMAS

お知らせ

たんぽぽ病児保育所の年末年始のお休みは
12月29日(土)～1月3日(木)までです。
宜しく申し上げますm(_)_m
※病児保育利用の際、インフルエンザについては
ご相談ください。



もうすぐクリスマス お子さまの夢も膨らむ楽しみの時、サンタさんは大忙しの頃ですね。クリスマス・お正月を楽しみに日々健やかに過ごせますようお祈りしています。

この季節、警戒するインフルエンザの予防接種はお済みですか？

インフルエンザワクチンは、接種してから2週間から効果を発揮し5ヶ月もの間持続します。6ヶ月から13歳までは、2回に分けて接種が必要です。乳幼児のインフルエンザ脳症を予防したり、罹っても症状を軽くしてくれます。今現在は、重症にならないためには予防接種が一番有効だと言われています。今からでもかかりつけ医に相談して予防接種を受けましょう！

インフルエンザの予防対策としては、

- ・感染者に接触しない。
- ・感染したら他の人に接触しない。
- ・感染したら、会社、学校、園などを休み外出しない。
- ・マスクで口と鼻を覆う。→マスクをすることで90%は感染を防げるので面倒でも覆う
- ・食べ物飲み物を分け合わない。→疑わしい症状あれば、危険、感染します。
- ・手洗いの施行。(アルコール手指消毒液も効果あり)
- ・目鼻口を触らない。

インフルエンザウイルスの潜伏期間は通常1～4日程、潜伏期間中でも他の人に接触すれば感染します。そのため、認識しないままインフルエンザが一気に拡大してしまうわけです。

潜伏期間を経て、発熱後3～5日後経過すれば、徐々に回復します。48時間かけて増殖しきったウイルスは、感染した細胞とともに死滅していきます。この時期はあまり感染力はないとされていますが、充分注意が必要で油断しないようにしましょう。

インフルエンザの治療薬は、なぜ48時間以内に必要なの？

答えは、ウイルスが増殖し終わってからは意味がないからです。現在、使われているインフルエンザの薬は「ウイルスの増殖を抑える薬」です。ウイルスを退治する薬ではないからです。「ウイルスの増殖が終わる」までの目安が「発症から48時間以内」なのです。

インフルエンザの治療開始は早いに越したことはありません。遅くなれば遅くなるほど体内のウイルスは増えてしまいます。インフルエンザ疑いがある場合には、先延ばしせず早めに受診し、インフルエンザの薬をもらったら直ぐに服薬しましょう。早く治療を開始すれば、一日も早く治癒ができ、ウイルスをばらまいて家族や周囲へ感染してしまうことを予防できるからです。

注意が必要なのは、インフルエンザによる「異常行動や異常言動」を起こすこともありますので治療中は、いつもより注意深く様子を見守る必要があります。

<大人が出来ること>

- ・飛沫感染対策の咳エチケット→マスクの着用をする。咳くしゃみのしぶきを避ける。
- ・接触感染対策の手洗い→手洗いの励行とアルコール手指消毒の施行
- ・保育環境の清潔保持→鼻水の付いたティッシュペーパーは手の触れない場所に捨てる(密閉隔離)。お部屋の換気を適宜行う。適度に上手な加湿(湿度50～60%を保つ)。

インフルエンザウイルスは、ドアノブや電気スイッチ、リモコンなどにも手を介して付着しています。アルコール消毒薬を含んだもので清拭をしましょう。感染をしない拡げないよう気配りしましょう。(ただし、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどは次亜塩素酸ナトリウム消毒薬が適する)

