



令和元年 12月号 No.53

砂川市病児・病後児保育施設
0125-54-2278

外は一面雪景色で一段と寒くなり、季節はすっかり冬ですね。かぜをひきやすい時期です。かぜ予防に体を温めてくれる根野菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをとるのも良いですよ。

今年も早いもので後1ヶ月です。年末年始は外出や来客なども多く、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。朝起きる時間、夜寝る時間はできるだけいつも通りに過ごすよう心がけましょう。今月も体調管理には十分気を配って元気に過ごしましょうね。



12月22日 冬至です

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べることで栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。カボチャとゆずの2大パワーで冬を乗り切りましょう！

先月は、急性上気道炎、中耳炎、喘息発作等での利用がありました。お部屋でゆったりと遊んで過ごしましたよ。



冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターが多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。