



# ほほえみ♡たいむ

NO. 2

令和6年12月9日(月)  
社会福祉法人 平田保育会  
病児病後児保育ほほえみ

今年は急激な寒暖差を繰り返しながら季節がすすみ、早いもので今年もあとわずかとなりました。

気温差はお子さんの健康状態へのダメージが大きく、特に低年齢のお子さんにとっては体調を崩しやすくなるため、これから本格的な冬に向かってますます油断大敵です。鳥根県ではこのところ季節性のインフルエンザにあわせて新型コロナの感染者も出始めました。そして変わらずマイコプラズマ肺炎も増加傾向です。年末年始は人との交流も多く、それだけに感染リスクも高まります。感染対策を心がけ、元気で楽しい年末年始をお過ごしください。

今回のおたよりでは病児病後児保育施設の利用の際のお願いを記載しています。感染症が流行しやすいこれからの時期は施設の利用も増加します。私たち出雲市内の病児病後児保育施設では、なるべく希望される方に利用していただけるよう、利用申し込みの際に皆様に気をつけていただきたいことを確認しご協力をお願いすることになりました。よくお読みいただきますようお願いいたします。



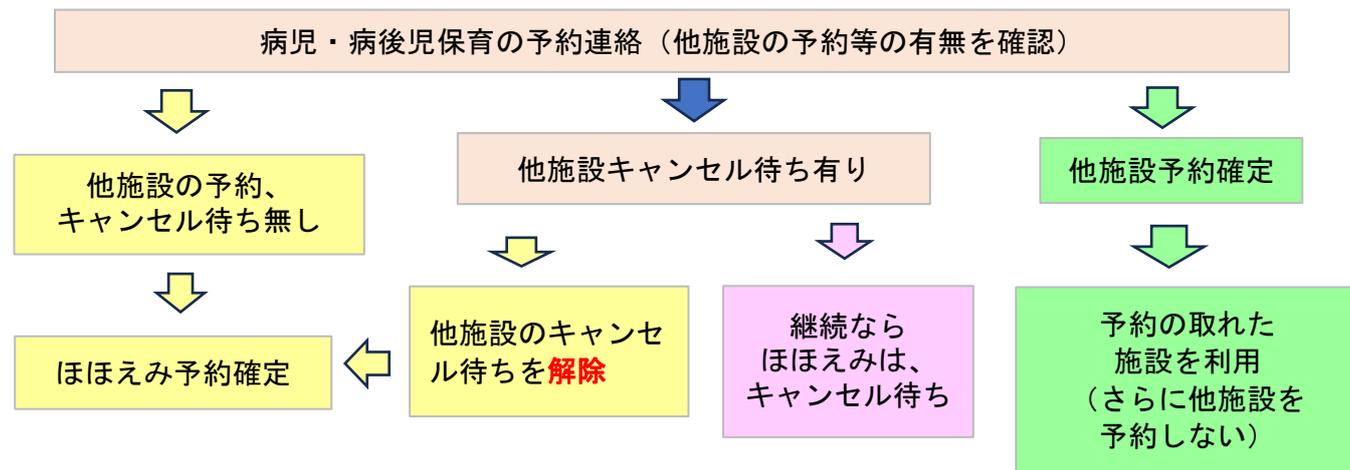
## ☆出雲市病児病後児保育施設連絡会より☆

11月13日(水)に病児・病後児保育施設連絡会に出席しました。出雲市内の6施設の職員が集まり、これまでの各施設での予約や保育中の困りごとについて情報共有し、それらの改善策を話し合いました。次のように決まりましたのでお知らせします。

### 予約や受け入れについて

例) 複数の施設の予約をとろうとする方。A施設で予約が取れているのに、B施設の予約が取れたため、当日朝、キャンセルをする。又は、キャンセルの連絡も忘れている。その他の利用希望の受け入れが出来ない。

改善策) 予約の連絡時、他の施設の予約の有無の確認をさせていただきます。他施設で決まっているときは、その他の施設に連絡をするのは、ご遠慮ください。



- ◎微熱 (37.5度以下) での予約は、身体の症状・様子 (咳、鼻水、機嫌、食欲など) を考慮して連絡をして下さい。迷ったときは、ご相談ください。
- ◎体調不良で保育所からお迎えの連絡があった時点で、予約の連絡を入れるのはお控えください。お子さんの様子を確認してからお電話をお願いします。
- ◎キャンセルの時は必ず、連絡をして下さい。連絡のない場合は、こちらから確認の連絡をします。保護者に連絡が取れない時には、所属保育所 (園) に確認をさせていただくこともあります。
- 😊ルールを守ってみんなが気持ちよく利用できるよう、ご理解とご協力をお願いします。



12月30日(月)~1月4日(土)の間、ほほえみは休所します。

寒くなるにしたがって、様々な感染症が流行しやすくなります。冬に流行しやすい感染性胃腸炎、また通年で流行した溶連菌感染症についてのポイントをお伝えします。これらの感染症に限らず、感染症を予防するには手洗いうがいの徹底が重要です。感染症に負けずに元気に冬を乗り切りましょう。

### 急性胃腸炎

- ・突然吐き始め(多い時は10回以上)、続いて水のような下痢が出て、発熱することもある。
- ・ロタやノロなどのウイルスが原因である場合、灰白色やクリーム色の水様便を伴うことがよくある。
- ・3~5日で良くなる。
- ・下痢や嘔吐で脱水になりやすいため、水分摂取が大切!!



#### 水分摂取のポイント

- ・嘔吐後は30分は休憩し、お腹を休ませる。
- ・スプーンで1さじずつ、5~10分ごとに水分(経口補水液等塩分を含む)を摂らせ、徐々に増やす。
- ・冷たいもの、ジュース、牛乳は控える。
- ・食事はお粥などから再開する。
- ※嘔吐がなく下痢のみの場合は、年齢相応の食事を再開する。
- ・嘔吐、下痢後は速やかに汚物を処理し、換気を行う。汚れた衣類は、塩素系の消毒剤を使用後洗濯するか、熱消毒(85℃で1分以上)を行う。

### 溶連菌感染症

- ・突然の発熱、のどの痛みで発症する。
- ・主な症状は、発熱・頭痛・体のだるさ、のどの痛み(赤み)、イチゴ舌であり、時に首のリンパ節が腫れたり、首やお腹を中心にかゆみを伴う小発疹がでることもある。
- ・抗菌薬によって速やかに症状は改善される。

#### 抗菌薬治療のポイント

- ・症状が治まっても、処方された分の抗菌薬は飲み切る。(リウマチ熱や急性糸球体腎炎の合併を予防する目的もあるため。)
- ・抗菌薬は苦みがあるので、内服が苦手な子は、少量のアイスクリームに混ぜると飲みやすくなる。



## 冬を元気に過ごすために



冬になると、寒さや湿度が下がることで免疫力が低下します。また、冬は夏に比べ昼夜の寒暖差が大きいため、自律神経が乱れることによって体調を崩すことも多いです。感染症を引き起こすウイルスや細菌は、冬に特に活発となり空气中に漂いやすくなります。これらの感染症を予防するためには、バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠が不可欠です。免疫力を高める生活習慣で、冬を乗り切りましょう!

●**食事**●寒い冬は体を温めたり免疫力を高める食材を食べましょう

#### 【体を温める食材】

- ☆固い物：チーズ、漬物、ごぼうなど
- ☆寒い地域でとれる物：かぶ、りんご、さくらんぼなど
- ☆黒っぽい物：黒砂糖、黒豆、ひじき、醤油、紅茶など
- ☆暖色系の物：海老、赤身の肉、紅鮭、卵、小豆など



#### 【免疫力を高める食材】

- ☆ビタミンCとビタミンEを同時にとれる物：れんこん、じゃがいも、ブロッコリー
- ☆ビタミンAが豊富に含まれる物：にんじん
- ☆免疫力アップに必要なカロテンの量が多い物：春菊  
(茹でることでさらに効果が高まる)
- ☆食物繊維が豊富で抵抗力を高める物：ごぼう、れんこん、ブロッコリーなど
- ☆疲労回復に効果がある物：かぼちゃ



●**睡眠**●睡眠は病気やケガをした時治す力を高め、回復を早めてくれます。また、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜10時~2時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。

#### 【早寝早起き】

早寝早起きをするためには寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。体を優しくトントンしたり絵本を読み聞かせたりして就寝を促します。寝る直前の入浴は体温が上がって寝つきが悪くなるので避けましょう。朝は、カーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めが良くなります。

#### 【熟睡するために】

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことがよい睡眠を促します。テレビモニターの光は脳を興奮させ、睡眠不足に陥ることがあります。少なくとも、就寝の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18度程)に気を付けることも大切です。

