



いつもハグルームをご利用いただき、ありがとうございます。最近のハグルームは、4月から保育園に入りたてのお子さんや乳児さんで賑わっています。集団生活に入ったばかりの0~1歳のお子さんは、一つの風邪が治ったらまた次の風邪をもらい…数ヶ月体調不良を繰り返すケースも珍しくなく、保護者の方々にとっては「いつ治るの?」という不安な気持ちと、「さすがにこれ以上仕事を休めない…」という仕事への調整の難しさと、複雑な思いを抱えていらっしゃると思います。そんな中、ハグルームが「安心して預けられる場所」として少しでも皆様のお力になれるよう、スタッフ一同頑張っております。不明な点や見学希望など、何でも気軽にご相談下さい。



経口補水液…OS-1・アクアライトについて

熱が高かったり、吐いたり下痢をしているときに病院でよく、「イオン飲料を飲ませて下さい。」と言われます。脱水予防のためにイオン飲料が最適なのですが、そもそもイオン飲料ってなに?どのような利点があるの?スポーツドリンクじゃダメなの?とされている方参考にしてみてください(^)♪イオン飲料とは経口補水液のことで、水分と電解質を素早く補給できるようにナトリウムとブドウ糖の濃度を調整した飲料です。点滴と同じ効果があり、軽度から中等度までの脱水症への使用に推薦されています。

しかし!! 経口補水液はジュースと違い塩分が強いので決して美味しくありません。飲めないお子様もおおく、保護者から水やガムシロップ、ジュースを混ぜていいですか?と質問されることがありますが、混ぜてしまうと経口補水液の意味がなくなってしまいます。どうしても飲めないときは以下を参考に脱水を予防しましょう。

イオン飲料の種類とは・・・

- ★OS-1 利点：吸収率が高く脱水になりにくい
欠点：塩分が強く飲みにくい

【OS-1 には一日の摂取目安が決められているが症状が強い時は出た分だけ補っても良い】

- ★アクアライト 利点：OS-1 には劣るが吸収率が高く脱水になりにくい
アップルやマスカットなどの味がある

その他・・・

- ☆スポーツドリンク 利点：飲みやすくジュースよりは電解質を補給できる
欠点：電解質の改善よりは、エネルギー補給に優れている
- ☆リンゴジュース 利点：飲みやすい
欠点：電解質は改善しにくい
- ☆味噌汁・野菜スープ 利点：水分・塩分がしっかり摂取できる
欠点：糖分などが入っていないので吸収率が劣る

下痢・嘔吐・発熱による発汗の時は脱水に注意!!!



下痢や嘔吐がひどい時は食物繊維の多いものや乳製品は症状を悪化させる可能性があるため、避けましょう。

<軽度から中等度の脱水の目安>

一番わかりやすいのは排尿です。いつもより少ないな。。と感じたら中度の脱水の状態かも!!!

1日の排尿回数が2~3回以下になった場合、また1回の排尿量が極端に少ない場合は要注意!! 他には、活動量や遊びが減る、涙を流さずに泣く、口の中や唇が湿っていない、などの症状がみられます。

<飲み方・飲ませ方の注意>

嘔吐がひどい時は治まってから1~2時間程度は絶飲食とし、その後ごく少量(5~10ml程度 スプーン1杯)の経口補水液より開始する。1口飲んで約5~15分程度様子を見て、嘔吐がなければ2口に増やし、3口・・・4口・・・ゆっくり少しずつ時間をかけて飲ませることで、動きの悪くなった胃や腸の働きを改善させていくことが重要となります。水分開始後、約2時間たっても嘔吐がなければ柔らかい炭水化物より食事を開始してください。

経口補水液を中止する基準としては排尿量の増加・尿の色が薄くなる口の中や唇が潤ってくるなどが目安です。





遊びのひろば



1年の中で、乳児さんの利用率が一番高いこの季節…「オナカスイタ!」「ネムイ!」の欲求に応じていくことがまず第一優先の毎日ですが、遊べる余裕があるお子さんに、この時期も簡単な製作物を準備しています。シール貼りを中心としたカレンダーやバックの製作物がメインですが、通年のものとして用意しているのが「だるまさん」。完成させると音を立てて歩かせることも出来、自分で製作出来なくても動かすだけで楽しく、乳児さんにも人気があります。

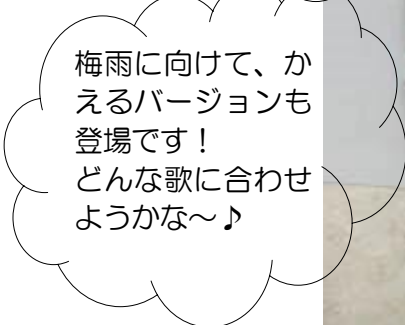
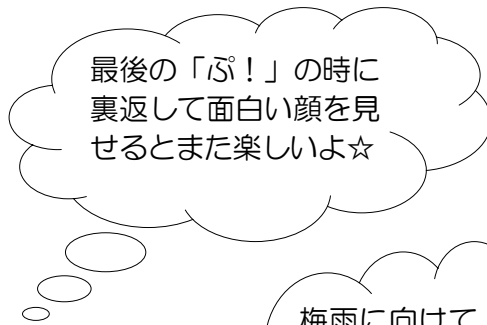
<作り方>

厚紙(段ボール)でだるまの型を作り、赤い画用紙で身体、白の画用紙で顔を作り、型に貼り付けます。ペットボトルの蓋を足にするので、千枚通しなどで真ん中に穴を明け、紐や毛糸を通します。上部の持ち手は割り箸に赤いテープを巻きつけたもの。足と持ち手をテープなどで身体に固定し完成です。裏面には違う顔を作ると面白いです。

<遊び方>

蓋が床やテーブルとぶつくと音が鳴るので、歩く動きをするだけで楽しいです♪

「だるまさん♪」の歌に合わせて、子ども達は一層興味を示してくれますよ!



★ハグルームからのお願い★

①8:00~8:45に入室される方は、裏口からお入り下さい!

8:45までは正面入り口が開いていません。駐輪場奥の裏口から、インターフォンを鳴らしてお入りください。また、当日朝に受診される方は、正面入り口が8時45分に開きますので、それ以降でお入りください。

②転園したら新しい登録番号を取得してください!!

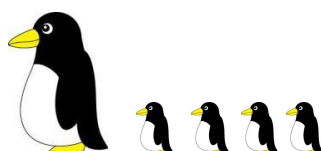
保育園が変わると登録番号も変わります。世田谷区保育課に連絡し、新しい登録番号を取得してください。

③キャンセルは7時半までに!!

繰り上がりを待っているお友達のために、キャンセルの電話は7時半までにお願いします。(キャンセル待ちの方も)

④持ち物にはお名前を!!

ハンドタオル・お弁当箱・オムツ・エプロンなど持参物には全て必ずお名前を記載してください。名前の無いものにはこちらで記入することがありますのでご了承下さい。



新住所：世田谷区下馬 3-10-7 3階
TEL/FAX 3422-0565
いなみ小児科病児保育室ハグルーム