



今年は「流行ったのかな？」と思う程、昨年に比べてインフルエンザの利用人数が少なく、驚きました。さて、令和へと元号が変わり、新たな年を迎えようとしています。ハグルームも心機一転、変わらず「子どもと保護者が安心出来る場」と感じてもらえるように頑張っていきます！今年度も宜しくお願い致します☆



♪胃腸炎の豆知識♪

4月より、ウイルス性胃腸炎でハグルームを利用するお子さまが増えています。

「どんな食事がいいですか?」「水分をとってもすぐに吐いてしまいます。」など保護者の皆様からご質問を多く受けます。そこで嘔吐後の食事の進め方、内服後の嘔吐の対応について紹介します!

感染性胃腸炎とは・・・

ウイルスや細菌などの病原体が原因で、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こします。病原体の種類により、感染してから発症するまでの時間〔潜伏期1～10日程度〕が異なります。

東京都こども医療ガイドより

胃腸炎の時の食事は・・・

- 嘔吐した直後（30分～1時間）は何も飲まず、食べずで、様子をみましょう。
※直後になにかを摂取することで、食べたものが刺激となりさらに嘔吐を誘発してしまいます。
- 30分～1時間、様子をみて、吐かないようなら少しずつ（スプーン1さじ）水分を与えましょう。たとえば、湯ざましや麦茶、乳幼児用イオン飲料、経口補水液などを少しだけ与え、10分～15分吐かないようなら1回に与える量を増やしていきましょう。
- 嘔吐が落ち着いたら、食事開始の目安です。右の表を参考にしてみてください。

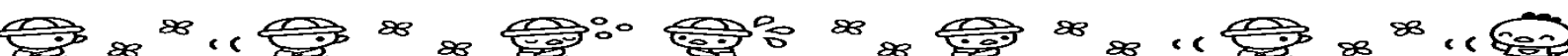
	消化の良い食品	消化のわるい食品
穀物	白パンのトースト、かゆ、うどん	赤飯、すし、ラーメン
魚類	脂肪の少ない魚: たい、ひらめ、あじととびうお、すずき	脂肪の多い魚: いわし、まぐろ、さんま、さば、うなぎ
肉類	脂肪の少ない肉: ヒレ肉、とり肉、仔牛肉	脂肪の多い肉: 豚肉、魚肉ハム、ベーコン、ソーセージ
豆類	とうふ、高野どうふ、きな粉	あずき、大豆などの固い豆
卵類	卵、うずら	油であげた卵、すじこ
油脂類	良質バター、植物油	ラード
野菜類	軟らかく煮た野菜: にんじん、かぶ、大根、ほうれん草、カリフラワー、キャベツ	繊維の多い野菜: たけのこ、ごぼう、れんこん、ふき
	野菜スープ: にんじん、キャベツ、白菜	強い香りをもつ野菜: うど、せり、にら、セロリ
その他		海藻類、つけ物、塩辛、干物
果物	バナナ、りんご(すりおろし)、白桃	ミカン、なし、りんご、レーズン、干し果物
飲み物	温めた牛乳、うすい紅茶、麦茶、イオン飲料、みそ汁	コーラ、サイダー、コーヒー
菓子類	カスタードプリン、ポーロ、ヨーグルト、ウエハース、カステラ	ドーナツ、かりんとう、ケーキ、辛いせんべい

お薬を飲んで吐いてしまったら・・・

一般的には嘔吐物に薬が確認できれば、(内服後約30分以内)再度内服していいと言われていきます。しかし、胃腸炎の嘔吐であれば、しっかり水分がとれるようになってから再度内服する事をお勧めします!

※あくまでも一般的なお話しになるので、担当医の指示に従った上、ご参考ください。

※「小児内科(2009.Vol41東京医学社)」より一部改訂
※あくまで参考ですのでお子様の調子によって選択してください





少し上の事に挑戦してみよう!



これからの季節、保育園に入りたての乳児や年少児のご利用が多くなってきます! 低年齢児のお子さんは、発達速度も速く、どんどん出来る事が多くなる為、自分の発達段階の1歩先へ挑戦したいという意欲が増していきます。そこで…今回は低年齢児向けの遊びをお伝えしたいと思います☆

☆チェーンリング穴通し☆

およそ9ヶ月頃から小さなものをつまむ動作がみられ、そこから容器の中に入れる動作へと発達していきます。ハグルームでは、チェーンリングを12連以上に繋げ(子どもが飲み込めない長さ)、それを容器へと移す遊びがあります。容器の蓋には1本通る程の小さな穴を開けており、更に発達が進むと、その穴を通して容器に入れるようになります☆

1歳前半になると、何度も穴に通し、集中して遊ぶ姿が見られます(*^_^*)



☆ゆるやか坂道☆

10ヶ月頃から掴まり立ちをし始め、1人歩きへと成長していきます。およそ1歳5ヶ月頃には、1人歩きが安定し、ジャンプしたり、階段を登ったりと出来る事が増えていきます。ハグルームでは、牛乳パック1個分の高さの坂道を用意しています。歩きはじめのお子さんはスタッフと手を繋いで、1人歩きが安定しているお子さんは何度も登り、頂上からジャンプ! 何度も往復して楽しんでいきます☆

新しい職員を紹介します(*^_^*)

玩具・絵本の募集をしています

お家に使わなくなった絵本や玩具が眠っていませんか? 是非ハグルームにお持ち頂ければと思います! 選定させて頂き、使用しない物はこちらで処分させて頂きます。ご協力宜しくお願いします☆

武藤 香純(保育士)

4月からハグルームの一員として勤務させて頂く事になりました。お子様にも保護者の方にも安心して過ごせる環境を作っていけるよう頑張ります! 宜しくお願いします!

木場 絢子(看護師)

お子様が心身ともに安定した1日を送る事が出来ると共に、保護者の皆様が安心して利用できる場をハグルームの一員として一生懸命努めてまいります。

ハグルームからのお願い

- ・最近、おしり拭きの持参忘れが多くなっています。お持ち物のお忘れがありませんよう、ご協力、宜しくお願いします。
- ・土曜日のご利用は、基本的に土曜日に保育園に通われているお子様を対象としてご利用して頂いています。
- ・気候も変化し、段々と暖かい季節になってきました。その為、トレーナー等厚手のお洋服だけですと暑すぎて汗を必要以上にかいてしまう場合がございます。薄手の長そでやズボン、半袖等、様々な組み合わせで持参頂きますよう、ご協力宜しくお願い致します。