



# ハグルーム通信

第45号

令和3年9月



いつもご利用いただきありがとうございます。真夏の暑い日々から一転し、急に気温も涼しく梅雨のような天気…。寒暖差で体調を崩してないですか?!当施設では新型コロナの影響により、手洗い・うがい・除菌が徹底されているからか今年も夏風邪が流行らず9月が始まりました。不安定な気候が続きますが、熱中症や脱水にもお気を付け下さい。



## お弁当は何がいい？



ハグルームご利用時には、お食事の持参をお願いしております。初めて利用する方からは、「どんなお弁当?」「何を持たせたらいいかわからない…」という声が聞こえてくることがあります。熱や嘔気など理由は様々ですが、食欲がないこともよくあります。そんなときのお弁当ってどんなもの…?『子どもの好きなもの』これでいいです!そこにパパママの優しさをちょっと加えて、病状にあった食べやすいものを準備してあげてください。例えば、朝嘔吐をしている子どもに唐揚げ弁当…大人もいくら大好きな唐揚げだって、気持ちの悪い時に食べたくないですよ、そういうことです(^)



## さすがです!!



昨年9月~10月にかけて胃腸炎で利用した保護者様に食事に関するアンケートを実施しました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。加えて昨年8月~9月の利用者の病状と食事内容についても調査しました。結果、ほとんどのご家庭で病状にあった食べやすい食事を持参していただいていた。パパママさすがです!!

手作りのお弁当やおかゆやうどん、ベビーフードなど工夫されていました。しかしながら、アンケート結果を見ると「お弁当を作ることが大変」と感じている保護者の方も多かったです。体調不良の子どもをかかえての忙しい朝、市販のお弁当やおにぎり、レトルト食品を持参される方もいますよ。ハグルームには冷蔵庫も電子レンジもありますので、その日の子どもの病状にあった食べやすいものであれば大丈夫です!加えてもうひとつ、朝までは全く食欲のなかった子どもが急に回復することもありますので、いつも食べている量をご持参ください。

ハグルームでは、子ども一人一人の生活リズムや病状を踏まえ、子どもの求めていることを汲み取り、安心できる環境の中で楽しく食事できるよう、これからも快適な食環境を提供していきます!

## 吐いちゃったときは…

子どもの食事保護者の方が一番悩むのは、子どもが胃腸炎で吐いてしまったときではないでしょうか?

①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。

②30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。

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。 ※水分塩分糖分がバランスよく入った経口補水液が推奨されています

嘔吐しているときに気を付けることは脱水です!上記①②のようにやってみても水分が取れない時は早めに小児科へ受診を。水分が1回に50cc摂取しても嘔吐しなければ少しずつ食事を開始していきましょう。1回量は少なめ(普段の半分くらい)にし、食事回数を増やします。まずはおかゆやうどん、みそ汁など消化に良いものから始めてください。





## 手作り玩具を作ってみよう♪ Part2



前号に引き続き、気軽に!!簡単に手に入る材料で作れる!!

手作り玩具の紹介をします。第2回の今号は、2.3歳対象の2つです。

### ①カラフル双眼鏡

材料 : トイレットペーパーの芯2本、カラーセロファン、折り紙、リボンや紐

作り方 : ①芯の穴の空いている片側にカラーセロファンを貼る。

①セロファンの四隅をテープで止める

②次に周りを止める とやりやすいです!!

②芯の周りに折り紙を貼る。

③芯2本を横並びに並べ、内側をホチキスで止める。

④リボンや紐を付けて完成!!



↑完成品

遊び方 : 覗いてみよう!! どんな風に見えるかな?! 首から下げて探検ごっこに出かけてみよう♪

カラーセロファンの色を変えて、色んな色を楽しんでみてね☆

注意点 : ・双眼鏡を覗きながら歩くと視界が悪く転倒する恐れがありますので気を付けて下さい。

・リボンが首に巻きつくと窒息の恐れがありますので十分注意して下さい。

### ②氷のおもちゃ

材料 : 牛乳パック、中に入れるおもちゃ(スーパーボールやクラッシュストーン、ジュエルストーン

→100均にもあります。)、はさみ、氷

作り方 : ①牛乳パックの上部分を好きな大きさに切り取る。

②牛乳パックに水とおもちゃを入れる。

→どのおもちゃを入れるのか、選びながら入れるのもお楽しみの一つです。

→この時に全てを入れても良いですが、少しずつ凍らせて2~3回に

分けて入れると中のおもちゃがまばらになって見た目がきれいです。

③水とおもちゃを入れたら冷凍庫に入れて凍らせます。(4~6時間で凍ります。)

④水が凍ったら牛乳パックを破って完成。



↑完成品

遊び方 : 濡れても良い場所で溶けていく過程を観察したり、水鉄砲で打って氷を溶かして中のおもちゃをゲットしたり、お風呂場でのお楽しみにしたり...と遊び方は様々です。氷の発掘をしているみたいでワクワクしますよね♪是非、水から氷になる工程を楽しみながらお子様と一緒に作ってみて下さい。

注意点 : 誤って口に入れてしまう小さなお子さまには十分注意して下さい。

### ハグルームからのお願い

- ・お尻拭き、着替えた服を入れる袋の持参忘れが多くなっております。ご持参いただきますようお願い致します。
- ・持ち物(おむつやお弁当箱、お菓子など)にはお子様のお名前の記載をお願い致します。
- ・ハグルームのご予約を取られた際の、いなみ小児科受診時には、「明日ハグルーム利用予定(or キャンセル待ち)です」等と受付のスタッフにお伝えください。