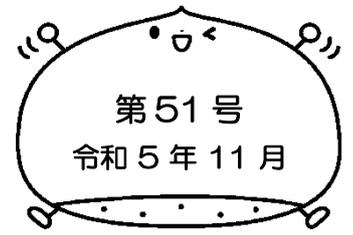




ハグルーム通信



第51号
令和5年11月

いつもハグルームをご利用頂きありがとうございます。猛暑が長く続いた夏も終わり、ようやく秋冬らしさを感じる気候となってきました。今年の夏はインフルエンザやプール熱など様々な感染症が流行しましたが、冬も油断は禁物です。引き続き感染対策をしっかりと行って元気に過ごしていきましょう。

病気的时候は何を食べたら良いの？

時々、病児保育を利用する保護者の方から「ごはんはどんなものを持って行ったら良いですか？」というご質問を頂きます。そこで、病気的时候やハグルーム利用時に持ってくるお食事の注意点をお伝えします♪ご家庭で看護される場合もぜひ参考にしてください。

☆消化の良い食べ物・悪い食べ物

特に嘔吐や下痢といった胃腸症状がある場合には注意が必要です。子どもが食べたがっても症状の悪化につながりますので「元気になったら食べようね」などと理由を伝えつつ、避けるようにしましょう。

	消化の良い食べ物	消化の悪い食べ物
穀物	白いパンのトースト、お粥、うどん、じゃがいも、里芋	赤飯、すし、ラーメン、チャーハン、そば、焼きそば、パスタ
魚類	脂肪の少ない魚：たい、ひらめ、あじ、すずき、しらす、たら、鮭	脂肪の多い魚：いわし、まぐろ、さんま、さば、うなぎ、ぶり
肉類	脂肪の少ない肉：ヒレ肉、鶏肉（皮、脂身なし）	脂肪の多い肉：豚肉、魚肉ハム、ベーコン、ソーセージ
豆類	豆腐、高野豆腐、きな粉、ひきわり納豆	小豆、大豆、枝豆などの固い豆
卵類	卵、うすら	油で揚げた卵、すじこ
野菜類	柔らかく煮た野菜：にんじん、かぶ、大根、ほうれん草、カリフラワー、キャベツ、レタス、かぼちゃ、ブロッコリー、白菜	繊維の多い野菜：ごぼう、れんこん、たけのこ、とうもろこし、きのこ 香りの強い野菜：にら、セロリ
果物	バナナ、りんご（すりおろし）、白桃	みかん、梨、りんご、レーズン、ドライフルーツ
飲み物	白湯、麦茶、イオン飲料、味噌汁	炭酸飲料、牛乳、紅茶、緑茶
菓子類	カスタードプリン、ポーロ、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
その他		海藻類、漬物、干物

☆体調が悪く、何も食べてくれない…

- 喉が痛いとき…うどん、ゼリー、ヨーグルトなど喉ごしの良いものを。柑橘系のジュースなどは喉に染みてしまうことがあるので注意が必要です。
- 高熱等で食欲がないとき…食事が全く摂れない場合には、イオン飲料等の電解質を含んだもので水分摂取をしましょう。

☆嘔吐したときは…

- 水分補給…嘔吐から 30 分～1 時間程度経過してから水分摂取を開始しましょう。嘔吐直後に水分摂取をすると再度嘔吐する可能性があります。経口補水液や母乳（ミルク）をスプーン 1 杯ずつ飲ませていきます。
- 食事…水分摂取が出来たことを確認してから食事を開始しましょう。嘔吐時はお腹の動きが良くないので、上記の表を参考にお粥やうどんなど消化が良く、子どもが食べられる食事にしましょう。

☆ハグルームでの注意…

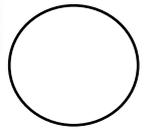
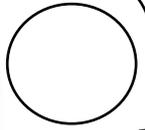
- ミニトマト、ぶどうは窒息の恐れがあります。必ず 1/4 サイズにカットしてお持ちください。また、枝豆や大豆等のつるつるした丸くて小さな食材も誤って気管や肺に入るととても危険です。出来るだけ避けていただくか、細かく切った状態でお持ちください。
- 飴やガム類は禁止です。グミについても対象年齢にご注意ください。



お部屋を模様替えしました



ハグルームでは、子どもたちが好きな遊びをじっくりと楽しみながら安心・安全に過ごせるよう日々努めています。先日、もっともっと遊びが充実するようにとお部屋を少し模様替えしました。新しくなったお部屋で子どもたちがどのように過ごしているのか、少しご紹介します☆



絵本コーナー



部屋の隅に移動した絵本コーナー(^^♪
子どもたちは狭い場所が大好きです。パーテーションを置き、落ち着いて過ごせるようにしました。
パーテーションの小窓からひょっこりと顔を覗かせて遊ぶ子がいたり、先日は大きい子が小さい子と一緒に『アンパンマンをさがせ!』という絵本を一緒に見て盛り上がっていました(*^_^*)!



製作コーナー

異年齢で過ごす病児保育室でも、安全な環境で個々の興味感心に合った遊びを保障したいという思いからできた製作コーナー。主に年齢の高い子どもたちがじっくりと製作遊びをしたり、細かな玩具で遊ぶコーナーになっています。最近では絵具を使って手形スタンプを楽しみ、それを落ち葉に見立てた秋の製作が完成☆パーテーションの穴から小さい子たちがその様子を覗き、やってみたい!と興味を示して一緒にやってみることも(^o^)小さい子が大きい子の遊びに憧れる異年齢ならではの可愛い姿がたくさんです!



おままごとコーナー

カウンターを挟んでお友だちの顔が見える作りになったことで、子ども同士の関わりが増えてきました!先日は、大きい子がお料理をする様子が気になって0歳児さんがハイハイでおままごとコーナーへ。カウンターにつかまり立ちをすると「これ、食べて!」と作った料理を振る舞ってくれ、0歳児さんはその食材を思う存分なめなめ…♪
「ほら、こぼさないで~」などとお世話をしながら一緒に遊んでくれました!



まだまだ進化途中のハグルーム!他にも、マットを敷いた赤ちゃんコーナーや、車や電車を存分に広げて遊べるスペースなど、毎日その日に利用するお子さんの興味関心や発達に合わせて玩具を選び、コーナー作りをしています。遊びだけでなく、安静が必要なお子さんには安静室に布団を敷いてゆっくりと眠れるようにしたり、吸入や鼻腔吸引等の処置も子どもたちが見通しを持ちながら安心して受けられる環境を作っています。朝は涙でいっぱい入室でも、帰りにはにっこり笑顔で“楽しかった”と思ってもらえるような保育を行っていきたいと思います(*^_^*)