



あんずだより

特別号⑬

看護





下痢症状時の食事のアドバイス



病児保育室あんずを利用されるお子様の中に、下痢症状が数日前、数週間前から続き、落ち着いてきたかなと思うと再び下痢となって長引いてしまう子がいます。

乳幼児の下痢は、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどによる感染性胃腸炎が原因で起こることが多いです。このため、下痢によって異物であるウイルスや細菌が体外に排出されるなどの理由で乳幼児には下痢止めを使わないことがよくあります。また、乳児では感染性胃腸炎をきっかけに一時的な乳糖不耐症を起こす場合があります。下痢症状が長引きます。乳幼児は特に脱水症状に陥りやすいので水分と電解質を適切に補い、食事の量は少なめに、消化の良い食べ物にしましょう。

【消化の良い食べ物】	【お勧めの飲み物】
<ul style="list-style-type: none"> ・お粥・おじや ・うどん・にゅう麺（軟らかく煮込んだもの） ・食パン、カステラ ・野菜スープ（軟らかく煮込んだ野菜、ジャガイモ、カブ、大根、キャベツ、人参、南瓜） ・白身魚の煮魚 ・リンゴ（すりおろし）、バナナ ・赤ちゃん用ポーロ、ビスケット、ゼリー（果肉の入っていないもの）、プリン、玉子豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ・温かいお茶、白湯（少し砂糖を入れると飲みやすい）、お吸い物の上澄み ・経口補水液、スポーツドリンク（ポカリスエット・OS-1・リンゴジュース） ・乳幼児用のイオン飲料水（OS-1、麦茶、アクア水） ・下痢の時のミルクは、乳糖の入っていないものをお勧めしています 

【控えたい食べ物、飲み物】

- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ・柑橘系のジュース
- ・脂の多いもの
- ・香辛料の多いもの
- ・お菓子



POINT

×下痢の症状の時には、食べたものが消化されずに形があるまま便にでてくる場合があります。（たとえば、人参などの根菜類は煮込みが足りないと塊のまま出てきたりします）そのような場合は、その食べ物を控えるか調理方法を変えてみましょう

発行：2020年10月16日 病児保育室あんず





あんずだより

特別号⑭

保育

☆☆☆ あんずにある絵本の紹介② ☆☆☆

☆絵本の読み聞かせの効果について☆

- ① 豊かな心の触れ合いが出来ます
- ② 子どもの心が豊かに育ちます
- ③ 子どもの言葉が豊かに育ちます
- ④ 人の話を聞く力と物を見る目が育ちます
- ⑤ 読書の習慣がつかます

あんずでは入室時に3~4冊年齢に合った絵本を用意しており、保育の中で絵本やお話に親しみ、想像力を膨らませて楽しむ時間を大切にしています。

あんずで人気がある絵本第二弾！



「お?かお！」
ひらぎ みつえ作
ほるぷ出版

表紙の口の部分を左右にスライドさせると目がキョロキョロ動く仕掛けになっ

ています。指先で顔のパーツを動かして笑顔やあっかんべーなどの表情を楽しめます。最初は出来なくても、手を添えながら一緒にやると段々と自分でパーツを動かせるようになってきます。0~1才の乳児さんに人気です。



「でんしゃだ、でんしゃ! カンカンカン」
津田 光郎作
新日本出版社

ぞうの親子が自転車に乗ってお出かけ。なかなか開かない踏切カンカン・特急列車、貨物列車が通ります。やっと踏切が開くと、ダンプカーやミキサー車、タンクローリーも登場! 乗り物好きな子どもには「これは何の車かな?」とクイズみたいに楽しめます。2~4才の乗り物系のおもちゃが好きな子どもが来るときに必ず用意する絵本です。



「ノラネコぐんだん
ぱんこうじょう」
工藤 ノリコ作 白泉社
ノラネコぐんだんシリーズの絵本です。可愛いイラストと細かいこだわりで楽し

さいっぱい! 主人公はちょい悪だけど憎めないノラネコぐんだん。夜中にパン工場に忍び込み、色々やらかすも、思わずクスッと笑ってしまいます。表紙から美味しそうなパンがいっぱいで、読んでいると必ずパンが食べたくなります。2才~楽しめる絵本です。



「ウサコレフレンズ
イチゴひめをさがせ!」
学習研究社

ウサコレフレンズが絵さがしパズルになった絵本です。ドレス屋さんや舞踏会、女の子の目がキラキラする憧れの場面がいっぱい! その中から「イチゴひめ」「しらゆきウサギ」などを探し出して遊びます。見つけるものは沢山あって、遊び方を工夫すれば無限に遊べる絵本です。4才~小学生の女の子に人気です。

発行：2021年6月25日 病児保育室あんず





あんずだより

特別号⑮

看護



吐いた時のアドバイス



子どもは、様々な原因で嘔吐します。一番多い原因は感染性胃腸炎ですが、大声で泣いた時、咳こんだ時、食べ過ぎた時にも反射で嘔吐することがあります。一度だけの嘔吐で、顔色が良く元気にしていれば心配ないことが多いです。一方、嘔吐を繰り返す場合、一度だけの嘔吐でもグッタリしていたり、胃腸炎で脱水症状※を認める場合、腹痛を伴う場合、頭痛を伴う場合は受診しましょう。

嘔吐後は、出来れば1.5～2時間、何も飲食せずにお腹を休ませた方が良いでしょう。水分摂取を開始した後、吐き気や嘔吐がなければ様子を見ながら10～30分毎に少量ずつ飲ませてあげましょう。水分摂取が順調に進み半日～1日経過して空腹感を感じるようになれば、消化の良い食べ物と温かい飲み物をあげましょう。

➔【食事については、あんずだより特別号⑬『下痢症状時の食事のアドバイス』を参照ください。】



POINT

【水分の与え方のポイント】

2歳までは、ひと匙^{スプーン}ずつ、3歳以上ならコップ一口ずつ、30分間に3回程度、少しずつ時間をかけて飲ませます。氷のかけらを1つずつ口に入れても良いです。

その後に吐き気がなければ少しずつ飲む量を増やします。

【おススメの飲み物】

湯冷まし・麦茶・経口補水液・みそ汁の上澄み（だし汁）・イオン飲料（OS-1 やアクアライトなど）

※【脱水症のサイン】

- ・ぐったりしている
- ・顔色が悪い
- ・唇や舌が乾燥している
- ・泣いても涙がでない
- ・尿が半日以上出ない（出ても量が少なく、色が濃く臭いが強い）
- ・皮膚の張りが低下する



【1日水分摂取量の目安】

体重	1日体重当たりの水分量
10 kg未満	60～120ml/kg (8kg なら 480～960ml)
10 kg以上	120～140ml/kg (15kg なら 1800～2100ml)

- ★下痢・嘔吐の程度によって補水します
- ★お口から水分がとれず、グッタリしたときは医療機関を受診しましょう

☆子どもは脱水症になりやすいので、こまめに水分補給しましょう☆ 発行：2021年7月13日病児保育室あんず





あんずだより



特別号⑩

保育

☆☆☆病児保育室ってどんなところ？☆☆☆

病児保育室と聞くと、具合の悪い子どもたちが横になって過ごしている病院のような雰囲気想像されるかもしれませんが、実際はそうではありません。お熱が高くても遊びたいのが子どもです。病気だからといってずっと寝て過ごしているわけではなく、個々の発達や症状に合わせた遊びをしながら、お子さんが無理なく過ごせるよう保育看護を行っています。もちろん、遊ぶ元気がなく一日横になって過ごす子や、元気だけど動くと咳が出してしまう等、安静の指示が出されるお子さんもいます。そういった場合には、個別で対応するなどお子さんが安心して一日を過ごせるように工夫しています。



☆あんずでのあそび・看護・睡眠・食事について☆

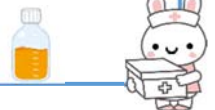
あそび

個々の発達レベルや病状に合った遊びを提供しています。おもちゃは沢山あり、室内で安静に無理なく遊べるよう、絵本や折り紙・ぬりえやパズル等々充実させています。ポポちゃん人形やおままごと、ブロックやプラレール、小学生のお子さん用にジェンガやドミノ、カード遊び、DVD や本も用意しています。



看護

あんずには看護師が一名常駐しています。医師の指示で吸入や吸引を行ったり、子どもの状態把握やバイタル（呼吸、心拍数、酸素飽和度など）チェック、お薬の管理を行っています。



睡眠

だいたい 12 時～15 時頃までがお昼寝の時間ですが、病状や年齢によって時間はまちまちです。



お子さんが眠たい時に眠れるよう、環境を整えています。病児保育室は異年齢保育なので、小学生～0 才児のお子さんが同室になることもあります。その場合、空き部屋があればそちらで 0 才児の睡眠を確保し、空き部屋が無い場合は小さいお子さんが寝ている間、大きなお子さんには静かに DVD を見て過ごしてもらいます。

食事

お食事の提供はしていないので、お弁当やおやつ・飲み物をお家から持ってきて頂きます。手作りだけでなく、レトルトの物でも大丈夫です。電子レンジがありますので、温めることが出来ます。病状によっては無理に食べさせることはせず、様子を見ながら、食べられるものを食べられる分だけにしていきます。



発行：2021年9月3日 病児保育室あんず

