



にじいろだより

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすいときです。生活リズムを少しずつ整えるためにも温かいごはんをしっかり食べ、体調管理に努めていきましょう。

インフルエンザがはやっています!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!



症状

突然の高熱 (40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

関節痛 筋肉痛

鼻水



予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50~60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

これってOK?

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おすすめ

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたいもの

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化がよくなり、水分補給にもなります。



あけましておめでとうございます



今年も子どもたちの健やかな成長を楽しみにしております。どうぞ宜しくお願い致します。新年のあいさつは、中国語で《新年快乐》、英語では《Happy New Year》韓国語では《새해복 많이 받으세요》。

お正月の挨拶には無事に新年を迎えられたことを祝い、感謝の意味が込められています。また、元旦に家々を訪れるという神様は、その年の豊作と家内安全授けてくれます。新年にはご家族で挨拶を交わし神様をお迎えしてみたいかがでしょうか。

12月利用のおともだち



予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955

月～金曜日 7時15分～18時00分

ご利用は申し込み順になります。

まずは、お問い合わせください。

獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ



12月利用状況

病児利用件数	16件
キャンセル	13件