



# すこやか通信



医療法人社団 豊生会



東雁来すこやか子どもデイサービスセンターより  
毎月情報を発信します！

第4号  
2016.7発行

キラキラと照り付けるまぶしい太陽！プールや海、山へでかける機会もグッと増えるのではないのでしょうか？暑さで体力を消耗した体はしっかり休めないと体調を崩してしまいます。楽しいイベントも多いですが、たっぷり睡眠をとり、しっかり食べて、北海道の「短い夏」を元気に過ごしましょう！！

## 7月のご利用状況

6月後半～は胃腸炎が、7月に入り溶連菌やおたふくの利用が目立ちました。急性上気道炎も変わらず利用があります。夏休みに入ってしまうのですが、保育園ではヘルパンギーナやアデノウイルス等が流行る季節ですので、高熱や目や二、喉・口の中の痛み等が見られたら受診しましょう。



## おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

耳の下の耳下腺で炎症が起こり、耳の下から顎にかけて腫れ、痛むのが特徴です。大抵は両側が腫れますが、片方だけだったり、片方が少し遅れて腫れてくることもあります。発熱しない場合もありますが、嘔吐を伴う頭痛があった時には注意が必要です。必ず受診しましょう。

嫌がらなければ冷湿布を貼ってあげると痛みが和らぎます。

口を開けたい顎を動かすと痛いので、痛みが強い時にはうどんやプリン、ゼリーなど、あまりかまわずに飲み込めるものを。酸っぱいものは、唾液を出すときに耳下腺の痛みが強くなるので避けましょう。

## 口内炎が痛いとき・・・

## おたふくの時も参考にしてください・・・

お口の中が痛いのは大人も子供も本当に辛いものです。少しでも痛みを軽減させて乗り切りましょう！ヘルパンギーナや手足口病の際には是非参考になさってください。

### 口内炎の時の食事のポイント

薄味で水分を多く含んだものが良いでしょう。  
麺類は細かく切って煮込むとさらに食べやすくなります。味噌で少し味を付けてあげると口内炎にしみにくく、栄養価もアップします。



**主食**  
細うどん・そうめん  
お粥・雑炊 など



**タンパク質**  
豆腐・玉子豆腐  
ごま豆腐 など



**スープ**  
コーンスープ・パンフキンスープ  
じゃがいもスープ・野菜スープ など

温度は低め、冷製にします。つぶしたり裏ごしするとより食べやすくなります。



**果物・デザート**  
バナナ・プリン・ムース・ウィダーインゼリー  
アイスクリーム など



**注意**  
水分も摂れなくてグッタリし起き上がることもできなくなっていたり、くちびるがガサガサしてきている場合は脱水症の危険があります。水分の量や尿の回数・量・色の濃さを確認して注意しましょう。脱水症は点滴処置になります。



## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。大人に比べて子供は汗かきで、脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。0～2歳ではのどが渴いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

### 水分補給のコツ

- 吸収のしやすい麦茶や番茶などがお勧め。(甘みのないものがよいです)
- 1回分は少なくとも回数を多く飲む。(お散歩の前後や遊びの途中にも忘れずに！)

## ある日の保育室

気管支炎で利用のMちゃん(4歳)前日、併設のクリニックを受診した時に、保育士から「Mちゃん何して遊ぶのがすきかな?」「明日待ってるから先生と遊ぼうね」と声をかけられると恥ずかしそうに「うん」と頷きました。さて翌日…お母さんと車から降りてきたMちゃん。「待ってたよ～」と声をかけるとニコリ。あとでコソッと「ここがどんな所なのかすごくドキドキしてたの」と教えてくれました。症状も比較的軽く、塗り絵やおままごとをしてお昼ご飯も完食！終始笑顔で過ごしていました。

具合の悪い時に初めてくる場所・初めて会う保育士に、子供達はいつも以上に緊張しています。その緊張をできるだけ早く取り除き、リラックスして過ごしてもらえるように配慮しています。そして症状改善に少しでもお役に立てればと考えています。