

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

先月は気温の変化が著しかったですね。室温と外気温の差が大きいと服装に悩みますね。服を着込んでいると、動いたり、室温の高い部屋で汗をかき、汗が引いてヒヤッとし風邪をひくこともあります。顔がほてったり、汗をかいている、手足が冷たいなどの子どもさんの様子を見て脱ぎ着のできる服装をしましょう。



ワンポイントアドバイス

胃腸炎で嘔吐のある時、いつ頃から食事を始めたらいいの？

＜嘔吐の後の食事のすすめ方＞

胃腸炎とは文字通り『胃』と『腸』が炎症を起こしている状態です。

- ①『絶食』 吐き気が強いときは何も摂らずに胃を休めてあげましょう。
- ②『水分補給から』 吐き気がおさまれば脱水を防ぐために水分補給を始めます。欲しがるからと言ってゴクゴクと飲み与えるのではなく、5分間に5mlを目安に少量ずつ摂ります。その時に吐き気があればしばらく休んで様子を見ましょう。吐き気が無ければ、水分を少しずつ増やします。

※少量でも吸収力のある経口補水液や胃に負担の少ない白湯やほうじ茶などがオススメです。

- ③『胃に負担の少ない食べ物から』 排尿が2回あれば脱水の心配はありません。食べても胃が急に動かない飴、煎餅、重湯やすりおろしりんごなどから始めましょう。これらを食べても吐き気が出なければ、お粥やうどんなどの消化のいい食事を少量から始めましょう。後は様子を見て普通食に戻します。



いろいろ製作して楽しいよ。次は何を作ろっかな～

部屋いっぱい使って大作が出来ました□

先月の利用状況

1日あたり(2～10人)				
胃腸炎・咽頭扁桃炎・鼻副鼻腔炎・インフルエンザ・アデノウィルス(多い順)				
	全体合計	0～3歳未満	3～5歳未満	5歳以上
高砂市	60人	25人	22人	12人
利用者地域: 米田、荒井、梅井、阿弥陀、中島、西畑、伊保、時光寺、高砂、神爪、高須、曾根、緑丘				
加古川市	37人	11人	12人	14人
利用者地域: 野口、尾上、東神吉、西神吉、加古川、別府				
その他の市	13人	6人	5人	2人
合計	110人	42人	39人	29人

