

2014 平成26年

2

第71号



毎日寒い日が続きますが、もうすぐ立春です。あいあいホールの玄関に置いてある水栽培のヒヤシンスも少しずつ伸びて、春を待っています。どんな色の花が咲くのかな？楽しみにしててください。

この時期は、まだまだインフルエンザや、ノロウイルス等による感染性胃腸炎が流行します。外から帰ったら、まず「手洗い、うがい」。うがいのできない小さい子どもたちも、おかあさんと一緒に手を洗う習慣をつけて、予防に努めましょう。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 辻 彰子

子育て支援センター あいあいホールでは

- *プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- *みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- *午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後親子で、手遊びや体操などを行っています。
- *子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

開館時間 午前8時30分～午後5時
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日 月曜日・祝日・日曜日 (第2日曜日は開館)

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



医療講演会を開催しました



1月12日(日)日曜開館の日に、宇治徳洲会病院 小児科部長 牧野 茂医師による 医療講演会「小児感染症について」を、開催しました。

インフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスなどによる胃腸炎、溶連菌感染症などについてスライドを見ながらくわしくお話を伺いました。

その中から、「子どもが嘔吐や下痢をしたら ~自宅での対処法~」として水分補給についてご紹介します。



子どもが、嘔吐や下痢をしたときに重要になってくるのが、嘔吐や下痢で失われる水分をいかに補うかということです。取り込む水分より失われる水分が多いと脱水状態になります。重症化すると、「泣いても涙がでない」「目が落ちくぼむ」「皮膚、舌などが乾燥する」「体重が減少する」などの症状が出てくるので、すぐに小児科を受診しましょう。

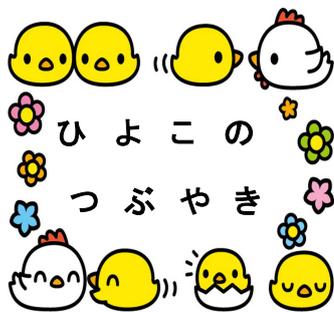
☆ 上手に水分(経口補水液)補給をするポイント ☆

- ① 少量(ティースプーン1杯=5cc)から始めてください。もし吐いたとしても根気よく続けましょう。
- ② 最初は5ccから始め、これを1~5分おきに飲ませてください。
- ③ 一度にたくさん飲ませないようにしてください。コップなどで自由に飲ませると一気に50~100ccくらい入ることになり、逆に吐きやすくなります。
- ④ 母乳やミルクの場合は、少しずつ与えてください。指示がないかぎりミルクを薄める必要はありません。
- ⑤ 嘔吐がおさまってきたら、おかゆ、パンなどの炭水化物から始めましょう。



* 経口補水液は自宅でも作ることができます。くわしく知りたい方は、あいあいホールまで、申し出てください。チラシをお渡しします。





お出かけに、注意！

せきや鼻水が出ていても、熱がなく元気な場合、「症状が軽いから」と遠出するおかあさんがいるかもしれません。でも、疲れがたまると悪化しやすく、人込みで別の感染症にかかることもあるので、なるべく家庭でゆっくりすごしましょう。また、インフルエンザなどで学級閉鎖のときは、元気でも潜伏期の可能性もあります。あいあいホールへの来館も、なるべくひかえましょう。



換気をしましょう！



寒いからといって、家の窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしないと室内はウィルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

また、部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥してきます。なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにし、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

風邪をひきにくい環境を心がけ、子どもたちの体調管理にも気を配り、元気に過ごしてください。



平成25年度から、第2日曜日を閉館しています。

2月は9日です。