

# 星の子だより



第3号：2010年2月発行  
東北大学病院病後児保育室  
星の子ルーム

新年を迎え、早くも1ヶ月がすぎようとしています。仙台も少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒さは続きます。引き続き体調管理に努め、インフルエンザ等の感染予防を心掛けましょう。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 病気のいろいろ...



今回は、冬になると流行する**嘔吐下痢症**についてお話します。従来はロタウイルスによるものを嘔吐下痢症と言われていましたが、最近では種々のウイルスによる感染性胃腸炎を嘔吐下痢症と呼んでいます。

### ○ どんな症状なの？

突然の嘔吐、1日3~10数回の下痢。(1週間続くこともあります。) 一番注意したい症状は**脱水症状**です。

### ○ 吐いてしまったら？

嘔吐も下痢も体内から悪いウイルスを体外に排出するための体の防御反応ですので、無理に止めない方がよいといえます。「**吐いたら飲む**」が基本。1回吐いたらお腹を休ませる。その後、少量の水分から始めましょう。

### ○ どうやって水分補給するの？

飲めそうになったら、お茶やりんご果汁、薄味のコンソメスープなどを少量ずつ飲ませましょう。

イオン飲料はどうでしょう。脱水で失われるのが体内の水分と塩分です。水分補給するためには塩分の入った水が必要です。塩分をよく吸収するためには少量の糖分があればよいのです。しかし、市販のイオン飲料の殆どは塩分が少なく糖分が多いのです。それでは十分な水分補給にはなりません。したがって市販のイオン飲料はあまりおすすめしません。そこで、**家で簡単に作ることもできる飲み物の作り方**をご紹介します。

『 湯冷まし1リットル+砂糖40g(上白糖大さじ4と1/2杯)+食塩3g(小さじ1/2杯) 』

これらをよくかき混ぜて、飲みやすい温度に調整し、果汁で味付けすれば簡単に出来上がりです。

### ○ 何を食べればいいのか？

乳児は、離乳食をひとつ前の段階に戻していつもより軟らかくし、水分や塩分を少し多めにしましょう。

幼児は、消化に良いうどん、おじやなどの糖類(澱粉)が良いでしょう。

また、食べない方がよいものは、牛乳、脂肪の多い食品(ラーメン、揚げ物、中華料理など)。発酵しやすい食品(砂糖が多く含まれている食品、サツマイモ、クリなど)。みかんなどの柑橘系果実類は避けましょう。

### ○ 嘔吐物下痢便の処理について

嘔吐物、下痢便には、ウイルスが大量に含まれています。まず、マスク・手袋をつけ、汚物を新聞紙で覆って周りに飛び散らないようにします。雑巾、タオルなどで、吐物、下痢便をしっかり拭き取り、汚染された床、衣類、物品などは消毒して、周囲への感染に注意してください。拭きとった新聞紙、雑巾、タオルはビニール袋に入れて、口をしっかり縛って捨てましょう。手洗いは十分に行なってください。

下痢はおさまっても1週間は便中にウイルスがいます。手洗い、汚物処理はしばらく続けましょう。



# ぴよぴよタイム

今回は……

## 子供の睡眠

睡眠は、子供の成長、発育に大切な役割を担っています。最近よく聞かれる睡眠に関する問題についてお話します。

### 「夜なかなか寝ない」

子供の睡眠時間帯のめやすは20時から翌朝6時の間で、その中の22時から2時の間は成長ホルモンが一番分泌されると言われています。子供にとっては成長する上でとても重要な時間帯ですが、現状では遅寝の子が多いようです。基本的なことですが、部屋は暑すぎたり騒がしくないようにする、照明を暗くするなど、眠りに就きやすい環境を整えましょう。また、寝る直前にお風呂に入るのもいいようです。

### 「朝起きられない」

遅寝遅起のサイクルが続き生活リズムが崩れていくと、日常生活にも支障が出てきます。怪我をしやすくなったり、頭の回転が鈍ったりします。良い睡眠の習慣を定着させるためにも、できるだけ同じ時間に布団に入り、同じ時間に起きるといった基本的なリズムを作ることが大切です。朝起きたら日の光を浴びさせ、朝食をしっかり食べさせましょう。食事による体温の上昇は、間接的に体内時計を正常に整える働きも持っています。

必ずしも睡眠の長さは問題ではありません。発育が順調で毎日機嫌良く過ごしていれば心配はいりません。そして、子供のより良い睡眠のために、絵本を読むなどして寝入るまでそばにいてあげるのはいかががでしょう。親子のスキンシップの時間として楽しくすごしてみてください。

## 今月の行事【節分】

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられています。その邪気を払うために行うのが豆まき。福豆は炒り豆を使います。

豆まきは家族全員で夜に行いましょう。玄関や窓を開けて「鬼は外！」と2回まき、すぐ閉めてから「福は内！」と部屋に2回まきます。まき終わったら豆を食べます。自分の年齢+1の数だけ豆を食べると、1年間病気になると言われていました。

最近では、関西発祥の恵方巻きを食べる風習もよく知られるようになりました。恵方(吉方位)を向いて願い事をしながら無言で太巻きを丸かぶりすると、願いが叶うというものだそうです。



今年の恵方は  
『西南西』だよ。

## ほいくしつのように



いっぱい  
たべて  
げんきに  
なるよ!

問い合わせ・予約 (022) 717-7819

ホームページ <http://www.morihime.tohoku.ac.jp>

mail [hoshinoko@bureau.tohoku.ac.jp](mailto:hoshinoko@bureau.tohoku.ac.jp)