



# 病後児保育施設 にじっこルーム だより No.14

令和元年 12月

きらびやかなイルミネーションが街を彩る季節となりました。日に日に寒さが増す中、光の賑わいを見ると、ほっこりと心も体も温かくなりますね。12月は、Xmas、年の瀬の賑やかさなど子ども達にとっても楽しい月です。

11月に入ると、アデノウイルス感染症、胃腸炎と診断されたお子さんが増えました。熱が下がり、下痢や嘔吐などの症状も落ち着いてきたけれど、どこか表情がすっきりしなかったり、食欲が落ちていたり、回復期を大切に落ち着いて過ごすために、にじっこルームを利用されているようでした。これから、ますます寒くなり“子どもは風の子”とばかりは言ってもらえないことも出てくるかもしれません。保護者の方も、「あと一日お休みできたら…でも仕事はもう休みにくい…」と困られた時、お子さんの病気の回復期を安心して、病後児保育にじっこルームで過ごしませんか？

## 流行性おう吐下痢症

ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルスなどのウイルスによる腸管感染症で、ロタウイルスは乳幼児が中心、ノロウイルスはすべての年齢層で感染が見られます。症状は、嘔吐・下痢・腹痛・発熱が見られ、ノロの場合は1～2日、ロタの場合は5～6日続くこともあります。

予防として、帰宅時・食事前・トイレの後などに、石鹸を使って丁寧に手を洗うこと、便や嘔吐物は、マスクや手袋を着け、素早く適切に処理をすることなどです。

### かかってしまった時の対処法

- 嘔吐が落ち着いたら、水分補給をしましょう。
- 便の様子を見ながら、消化のよい食べ物を少しずつ与えましょう。
- 症状がひどい時は、入浴を控えましょう。

(参考：子どもの病気+ケガガイドブック)



### 〔問い合わせ〕

鳥取市児童健康支援センター病後児保育施設  
「にじっこルーム」  
鳥取市市場一丁目1番地 鳥取市立病院内  
(TEL) 0857-37-1577

## ○胃腸炎にかかり、にじっこルームを利用される時の判断の目安。

### 消化器症状

当日の朝、腹痛がなく嘔吐も消失し、水様便ではなく軟便になっている…などです。あわせて、その他の利用条件としての体温・食欲などの症状についても、市立病院ホームページの“にじっこルームの利用判断基準”をご確認いただき利用をご検討ください。



## 胃腸炎の時の食事

☆消化の良い食べ物などを紹介しますので、参考にしてくださいね。

	消化の良いもの	消化の悪いもの
穀類	おかゆ・うどん	コーンフレーク そば
いも類	じゃがいも	さつまいも
豆類	豆腐・みそ・きなこ	納豆・油揚げ
卵	卵豆腐・卵とじ	生卵・固ゆで卵 目玉焼き
野菜類	にんじん・キャベツ かぶ・大根 かぼちゃ	繊維の多い野菜 きのこ類・ねぎ 海藻類
果物	りんご・バナナ 白桃	柑橘類・梨 パイナップル・いちご
飲み物	イオン飲料・野菜スープ・りんごジュース	炭酸飲料・オレンジ 果汁・ココア