

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >



### 今月は…『インフルエンザ』 です

インフルエンザウイルスが、咳やくしゃみによってうつる飛沫感染です。感染力が高く、短期間で膨大な数の人に感染が広がります。潜伏期間は1～2日です。

**\* ぱおぱお入室時、インフルエンザA型とB型は同室となります。ご了承ください。**

### < 典型的な症状の経過 >

突然の高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などに始まり、遅れて鼻水、咳、嘔吐、下痢なども現れます。

数日で熱は下がりますが、再び発熱することもあります。一週間を過ぎると

症状も落ち着き、ほとんどの方が軽快していきます。



### < ホームケア >

#### 水分補給、食事

熱があるときは食欲がなくなるので、イオン飲料など水分だけでもしっかりととりましょう。高熱のときでもゼリーやプリンは食べやすいようです。食欲が出てきたら消化がよく口当たりのよいものを少しずつとりましょう。水分もとれず、おしっこが減ってきたら受診をお勧めします。



#### 安静と十分な睡眠

感染力が強いので、家族の中でもうつります。可能でしたら治るまでは生活する部屋や時間を変えるなど工夫しましょう。安静と十分な睡眠はとても大切です。

#### お風呂

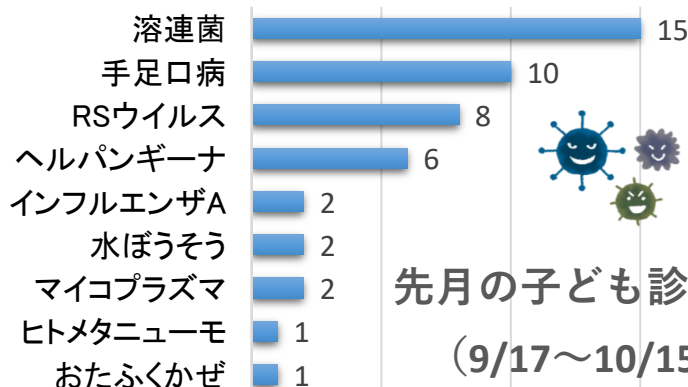
寒気があったり、ぐったりしている時は避けましょう。入浴する場合は短時間で疲れないようにしましょう。



### < 登園・登校のめやす >

出席停止期間は『発症後5日(発症日は0日)を経過し、かつ、解熱後2日(就学前のお子さんは3日)経過するまで』と決められています。熱が下がっても2日経過するまでは家庭内で安静にすごし、外遊びは控えましょう。

## < 感染症情報 >



#### 子ども診療所では…

・RSウイルスは落ち着き、溶連菌が出ていますが、現在それほど目立つ感染症はありません。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

・発熱、咳、鼻水など、風邪症状のお子さんが目立ちました。

予約にムラはありますが、比較的落ち着いています。

## < けんちん汁 >

これからの時期、温かい汁ものが恋しくなる季節ですね。

野菜がいっぱい食べられて、体をポカポカしてくれるけんちん汁。

豚汁にも似てるけど、『けんちん』って何？違いは？なんて思ったことはありませんか？(笑)

「けんちん汁」の呼び名の由来は2説あるそうですが、どちらも『精進料理』が関係しています。精進料理には、具材はもちろんだし汁も含めて動物や魚などの肉を使いません。

なので、具材も似ている豚汁との違いは、肉などが入っているかどうかだと言われています。けんちん汁は地域によって、醤油か味噌かの違いはあるようですね。

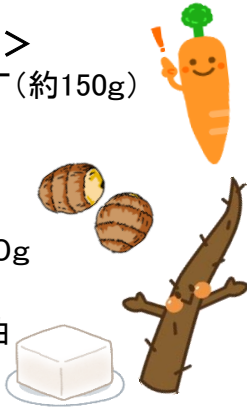
ところで…、けんちん汁に入れる豆腐は炒める派？それとも炒めない派？  
精進料理では肉は使えないので、お麩や豆腐を炒めて肉代わりの食感に工夫したりするようです。そこで今回は、



### < 入り豆腐のけんちん汁レシピ > をご紹介しましょう。

#### < 材料(2人分) >

- ・木綿豆腐 1/2丁(約150g)
- ・ごぼう 1/4本
- ・にんじん 1/4本
- ・里芋 1個
- ・こんにゃく 約80g
- ・だし汁 2カップ
- ・ごま油、塩、醤油
- 七味唐辛子



#### < 作り方 >

1. 豆腐は水切りし、ごぼうは皮を包丁の背でこそげ、縦半分に切ってから斜め薄切り、にんじんと里芋は皮をむき、薄いいちょう切りにする。こんにゃくは一口大に手でちぎる。
2. 鍋にごま油小さじ2を中火で熱し、豆腐を手で大きく崩し入れ、さらに細かく崩しながら炒める。油が回ったら、他具材をごぼうから順に加え、しんなりするまで炒める。だし汁を注ぎ煮立ったらアクを取り3分ほど煮る。塩小さじ1/3、しょうゆ小さじ1/2を加えて味を整えて出来上がり！お好みで七味唐辛子をどうぞ。

### < スマイルコーナー > 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介しますね。

#### 『 読み聞かせ 』

小学1年生のSちゃんが入室しました。活気もあり、その日は宿題や絵本をおうちから持ってきました。宿題のプリントはさらっと終わらせて、制作などもして楽しく過ごしています。昼食後お昼寝はしなくても、少し布団で絵本を見たりしてゆっくりしようと話し、持ってきた絵本を広げて見ていました。すると…「先生！このお話怖いんだよ！



読んであげるね♪」と言い、漢字の横のふりがなを一生懸命見て、読み始めたSちゃん。「全部読んでくれるの？長くて大変じゃない？先生が交代しようか？」と話すと「大丈夫！」と真剣です。さすが1年生！音読の宿題も得意なんですね。(T)



### 保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお(月曜日～金曜日 8:15～17:30)

TEL 042-521-2777

