

10月なのに手足口病やヘルパンギーナなどの夏風邪が流行

手足口病やヘルパンギーナなどの病気で口内炎ができたとき、どんな食事にすればいいのか、管理栄養士の青野真紀子さんに教えていただきました。

おすすめメニュー

☆口内炎で食べにくい時の食事

痛みのせいで一度にたくさんは食べられません。栄養価の高い物を、少量ずつ回数を多くあげるようにしましょう。刺激の少ない飲み物で、水分補給もしっかりしましょう。



食べやすい食事のポイントは

- ① 噛まなくても食べられるやわらかい物を。
 - ② うす味に。
 - ③ 体温程度のぬるめにしてあげるように。
(酸味や熱さは刺激になるので避けましょう)
- 食べやすいメニューは、プリン、卵豆腐、ミルクゼリー、ポタージュ、煮豆腐など。
少しずつ食べられるようになったら、おかゆや雑炊、シチュー、グラタンなどを(具は小さく)。



レンジバナナ

バナナを皮ごとラップで包んでレンジで40秒~1分加熱。
トロトロになるので食べやすい。
ヨーグルトに混ぜてもOK。



ポタージュ

鍋に、水200ccと野菜(じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツなど)80g位を入れてやわらかく煮る。
ミキサーにかければ出来上がり。
野菜は何でもOK。じゃがいもを入れるとトロミが良い感じに♪
牛乳を加えると栄養アップ。

卵とじにゅうめん

鍋にダシ(水)とめんつゆを入れて加熱し、そうめんを入れて軟らかく煮る。
溶き卵を回し入れて、卵がふんわりしたら出来上がり。
食べられそうなら小さく切った野菜を入れても。

病児保育室での 看護師の役割 とは?

入室したお子様が、少しでも早く回復して元の生活に戻ることができるように援助することです。具体的には…

- ①病状の変化に細心の注意を払い、病状に応じた適切な看護(発熱時のクーリングや喘息発作時の吸入など)をします。
- ②必要があれば、医師に連絡して迅速な対応をすることなどを心がけています。
保護者の方に安心してお子様をお預けいただける看護を目指してまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。(病児保育室担当看護師)

11月のご利用状況

10月の利用延べ人数は57名、一日平均利用人数は3人でした。
年齢別では、1歳児が35名で最も多く、全体の6割を占めていました。次いで2歳児の9名、0歳児の6名の順でした。疾患別では急性上気道炎が24名で最も多く、次いでRSウイルス感染症の15名でした。また、気管支喘息や喘息性気管支炎など喘鳴を伴う呼吸器疾患が12名ありました。
毎年秋口には、ライノウイルスによる鼻かぜと気管支喘息が流行します。それに関連した疾患が増えた印象です。