

すくすく つうしん



第32号 2022.11

みなさんこんにちは！

秋の深まりと共に昼夜の寒暖差が大きくなってきました。体調管理も難しい季節ですね。今月は寒い季節に多い胃腸の感染症について掲載しましたのでご覧になってください。

また実りの秋と言われるように野菜や果物が、収穫期を迎えています。今回は体を温めると言われる根菜を使い簡単に作れるレシピをご紹介します。美味しい旬の食材を使った献立のご参考にしてください。

現在すくすく訪問は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため電話での相談等が中心となっています。心配なこと、困っていることがありましたらお気軽にご相談ください。対面訪問をご希望される方は、お電話の際に地域担当保育士にお伝えください。すくすく訪問の電話は、生後10か月前後のお子さんを中心に地域担当保育士から電話にて、ご連絡を入れさせていただきます。それ以外の就学前の年齢の方も、お気軽にご相談ください。

☆ 地域担当保育士 ☆

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア（町名）で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。



*中部エリア…本町・久米川町

恩多町

042-395-8955（第一保育園）

*東部エリア…秋津町・青葉町

042-394-1452（第五保育園）

*西部エリア…美住町・富士見町

042-394-1211（第四保育園）

*南部エリア…栄町・萩山町

042-394-6267（第七保育園）

*北部エリア…多摩湖町・廻田町

042-394-5800（第三保育園）

諏訪町・野口町

地域担当保育士に繋がらない場合は、地域子育て課までご連絡ください。のちほど、各エリア担当保育士から折り返しご連絡させていただきます。

*東村山市地域子育て課

042-393-5111（内 3608）

～寒い季節に多い胃腸の感染症～



★流行性嘔吐下痢症★

ウイルスが胃腸に感染して嘔吐・下痢や発熱を引き起こします。主なウイルスとして、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスがあります。冬を前にして流行するのがノロウイルス・ロタウイルスによる胃腸炎です。今回はこの2つをご紹介します。

ノロウイルス感染症



潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間です。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり発熱は軽度です。通常これらの症状が1～2日続いた後、治癒し後遺症もありません。また感染しても発症しない場合や風邪のような症状もあります。

ロタウイルス感染症

ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎で、乳幼児期（0～6歳頃）にかかりやすい病気です。ロタウイルスは感染力が強く、ごくわずかなウイルスが体内に入るだけで感染してしまいます。乳幼児は激しい症状が出る 경우가多く、特に初めて感染した時に症状が強くなります。主な症状は、水のような下痢、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛です。脱水症状がひどくなると点滴が必要になったり、入院が必要になることがあります。



下痢のときの注意点

・おしっこが少ない、皮膚・唇や口の中が乾燥している、機嫌が悪いなど、脱水症状を起こしていないか確認してください。

・水分（白湯、お茶など）をこまめにあげてください。母乳、ミルクを飲んでいる赤ちゃんにはそのまま飲ませても大丈夫です。

・おむつかぶれになりやすいため、おしりをこまめに洗い、乾燥させてからおむつをつけてあげてください。



嘔吐のときの注意点

・吐いた直後は、再び吐き戻してしまうことがあるため、水分を欲しがっても一旦、様子を見てください。（お口をゆすぐ程度は大丈夫です。）

・吐いた後30分から1時間経過観察し、水分を（白湯、お茶など）一口取らせてみて大丈夫かどうか様子を見ます。一度にたくさん与えるよりも、量を減らして頻回にあげてください。

症状が治まってきたら少しずつ水分の量を増やし、間隔をあけてあげるようにしてください。

「だいじょうぶだあ汁」の紹介

市内の小中学校、公立保育園で実施している「しっかり朝食たっぷり野菜」をテーマにした取り組みの一環として「だいじょうぶだあ汁」を給食献立に取り入れています。「だいじょうぶだあ」の文字に合わせた具材を入れる栄養満点の味噌汁です。この1品でエネルギー、たんぱく質、ビタミン等の栄養がしっかりとれ、体も温まるので寒い朝や忙しい時にもおすすめです。

だ…大根などの野菜（お好みの季節の野菜）



い…いも（さつまいも、じゃがいも、さといも等）

じょう…生姜汁



ぶ…豚肉



だ…大豆製品（豆腐や油揚げ等）



★だいじょうぶだあ汁レシピ（公立保育園バージョン）★

《材料 4人分》

- | | |
|-----------------|------------|
| ・だし汁 600cc | ・にんじん 30g |
| ・だいこん 80g | ・さつまいも 80g |
| ・豚肉 60g | ・絹豆腐 80g |
| ・生姜汁 少々 | ・長ねぎ 30g |
| ・白みそ、赤みそ 各大さじ1弱 | |



《作り方》

- ① にんじん、だいこん、さつまいもは皮をむき、いちよう切り等食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 絹豆腐は1cm程度のさいの目、長ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁ににんじん、だいこんを入れ火にかけて、柔らかくなったらさつまいもを入れる。
- ⑤ ④に②③を加えて火が通ったら味噌で味を調べ、最後に風味付け程度の生姜汁を入れる。



★市のホームページに小学校給食バージョンの作り方動画が、アップされる予定ですのでよろしければご覧ください。

