

にじいろ

2023
夏号



Contents

- 脱水症とは？
- みんなで湯煎調理～外郎づくり～
- 協力する！～フラワーランドでお花さがし～
- 嘔吐時の水分補給
- 一人ひとりと向き合う個別療育
- 夏バテを防ぐ！食事のポイント

トピックス

新しく予約システムを導入しました

- 発熱外来・病児保育・予防接種・乳幼児健診は、『インターネット予約』ができるようになりました。



『アイチケット広場アプリ』からご予約をお願い致します。
当院ホームページにもご案内していますので、ご活用ください。



- 一般外来は、『順番予約』を導入しました。ご来院の際に番号札をお渡し致します。
待ち時間対策として、待合室やインターネットで待ち状況の確認ができるようになりました。

夏バテを防ぐ！食事のポイント

- 夏バテ対策に効果的な栄養素と食品

たんぱく質

疲労回復効果やスタミナ切れを防ぐ



肉 魚 卵 豆腐

クエン酸

疲労物質を体外へ排出する



酢 レモン 梅干し

ビタミン B1・B2・C

糖質や脂質をエネルギーに変える



うなぎ 野菜 果物

ミネラル

体液バランスを整える



牛乳 煮干し 海藻

にんにく、ショウガ、ハーブ、スパイスなどの香味野菜や香辛料を使うこともおすすめです

※ 冷たいものの摂りすぎは胃腸の不調や食欲低下の原因にもなるので、注意しましょう。



アクセス

本院

〒745-0651
山口県周南市大字大河内 256-14



● 医療法人 成心会 ふじわら医院
TEL:0833-91-7100 FAX:0833-91-7

● 児童発達支援・放課後等デイサービス きかん車
TEL:0833-91-7233 FAX:0833-91-7101

● 相談支援事業所 きかん車
TEL:0833-91-7233 FAX:0833-91-7101

● 病児保育室 わんぱくの国
TEL:0833-91-7233 FAX:0833-91-7101

オリーブ D.S.C

南周防大橋を渡り
右折後、水色の
看板が目印です！

〒742-1111
山口県熊毛郡平生町佐賀 3775-46

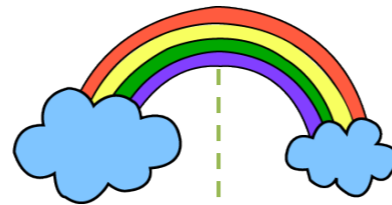


● 児童発達支援・放課後等デイサービス あおぞら
TEL:0820-25-3365 FAX:0820-25-3616

● 児童発達支援・放課後等デイサービス そよかぜ
TEL:0820-25-3365 FAX:0820-25-3616

● 相談支援事業所 エンジュ（槐）
TEL:0820-25-3615 FAX:0820-25-3616

● 病児保育室 のびのび
TEL:0820-26-4145 FAX:0820-25-3616



医療法人成心会
ふじわら医院



脱水症とは？

私たちの体の半分以上は、水分でできています。
この水分は「体液」と呼ばれ、体にとって大切な役割を担っています。
適切な予防をして脱水症を防ぎ、暑い夏を乗り切りましょう。

- 体液は主に「水」と「電解質（塩分など）」でできています。
体液の働き・・・体温調節、栄養素や酸素の運び込み、老廃物の運び出し
- 体液が失われると、脱水症に陥ります。
現れる症状・・・微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少



子どもと高齢者は特に脱水症になりやすいため注意が必要です。
規則正しい食生活と、こまめな水分・塩分の補給を心がけましょう。
水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水症対策におすすめです。

児童発達支援・放課後等デイサービス
きかん車



みんなで湯煎調理 ～外郎づくり～

5月はイベントで外郎作りをしました！今回は、災害時にも役立つ湯煎調理に挑戦です。
手洗いやエプロンなど準備はバッチリ◎ 作り方や注意点をよく聞いて、作業開始です！
試食すると「美味しい！」とみんな満足そうでした♪
「おうちでも作りたい」との声があったのでレシピをご紹介します。
電子レンジを使っても作れるので、お家でも挑戦してみてください！



- 材料 ①わらび粉 15g ②小麦粉 5g ③砂糖 10g ④抹茶ミルクの粉 1本 ⑤水 60ml
- 作り方 ・①②③④をよく混ぜ合わせた後、⑤を入れてダマにならないようよく混ぜる。
・耐熱袋に入れて、15分程度、鍋で湯煎。
・5分程、冷水で冷やす。固まったらお皿に出して完成！



児童発達支援・放課後等デイサービス
そよかぜ



一人ひとりと向き合う 個別療育

そよかぜでは、個別療育を中心に行っています。
一人ひとりの発達の段階に合わせてその子の得意な分野を伸ばし、
苦手な所はスモールステップで取り組んでいます。
『プリント課題』では、運筆・シール貼り・迷路などをする事で目と手の協応を養い、
『手先課題』では、プットイン・色形マッチング・紐通しなどをする事で指先の発達や集中力を養っています。
それらを通して「失敗しても大丈夫。」「今日も頑張ったね！」と声を掛けながら、日々楽しく療育をしています。

皆でこのような道具
を使っています♪



『嘔吐時の水分補給について』

子どもが嘔吐したときにはまず 30 分ほど胃を休ませ、その後様子を見ながら
少量ずつ水分を与えましょう。嘔吐後の水分補給の目安量を時系列でご紹介します。

嘔吐から・・・30分後	10cc
1時間後	20cc
1時間15分後	30cc
1時間30分後	40cc
1時間45分後	50cc
2時間15分後	水分・おやつ 普段通り OK

泣きすぎや咳込み嘔吐の場合
30分後 10cc
15分後 水分・おやつ OK



お知らせ



病児保育の予約システムが
変わりましたので再度ご登録を
お願い致します。
詳しくは裏面をご覧ください。

～ 作品紹介～

キラキラ水族館



あじさい&てるてる坊主

病児保育室
わんぱく・のびのび
だより

