



病児病後児保育所スマイル

令和8年1月1日

0551-23-4507

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年の12月は全国的にインフルエンザが大流行し、スマイルでもたくさんの利用がありました。予防接種を受けていても感染することがありますので、引き続きうがい、手洗いを忘れずに。

今年度も残すところ3か月。元気に登園、登校出来るように体調に気を付けて過ごしましょう。

## 厚着のしすぎに注意

子どもが風邪をひきやすいのは、体温調節がうまくできないせい。寒いからといって厚着をさせると、体温調節機能がうまく育ちません。また、汗をかいてかえって体を冷やす弊害も。基本は体を動かしやすい薄着。寒い時は上着を着せるなど、細かく調節するのがいいでしょう。

スマイルでも暖房が付いていますので、薄着でお越しください。気になるようでしたら、着替えをご持参ください。

これってOK？

## 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### ○ お勧め

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### ✕ 避けたいもの

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。



### 水分補給について

スマイルではこまめに水分補給をしています。多めに用意してください。また、野菜ジュース、スポーツドリンクは糖分が多いので、十分に食事や水分が摂れているお子さんは、水やお茶にしましょう。

### 着替えについて

着替えは2～3着ほど持たせてください。小学生のお子さんにも必ず持たせてください。

### 利用連絡票について

連絡票の有効期限は記入日から4日間です。4日目以降ご利用される場合は、改めて受診をして記入されたものをアップロードしてください。

### 12月の利用状況

- ・急性上気道炎
- ・嘔吐下痢症
- ・インフルエンザA
- ・アデノウィルス

上記病名のお子さんの利用がありました。

