



スマイルだより

7月号



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、のどが渇いていなくても水分をこまめに摂取するように心掛けていきましょう。

嘔吐下痢の時の飲み物・食べ物

下痢をしている時

《おすすめできる食品》

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 穀類 | ： おかゆ・うどん・トースト・おじや |
| いも類 | ： じゃがいも・さといも |
| 豆類 | ： 豆腐・みそ |
| 野菜類 | ： やわらかく煮た野菜、スープ（大根・かぶ・ほうれん草・キャベツ） |
| 果実 | ： りんご（整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁）・バナナ |
| 魚介類 | ： 脂肪の少ない魚（白身魚・たら・たい・かれい・しらず） |
| 卵 | ： 半熟卵 |
| 肉類 | ： 脂肪の少ないもの（ささみ） |
| 菓子類 | ： 卵ボーロ・ウエハース・離乳食用せんべい |



《避けた方がよい食品》

ラーメン・寿司・さつまいも・こんにゃく・大豆・あずき・油揚げ・繊維の多い野菜（たけのこ・ごぼう・キノコ類・海藻類）・なし・パイナップル・いちご・柑橘類・脂肪の多い魚（さば・さんま・かまぼこ・干物・貝類）・生卵・固ゆで卵・脂肪の多い物（ソーセージ・ハム・ロース・バラ肉・ベーコン）・ケーキ類・ナッツ類・アイスクリーム・バター・チーズ・脂っこいお菓子・香辛料の多い料理・牛乳・ヨーグルト

吐いている時

吐き気が少し落ち着いたようであれば、経口補水液または母乳（ミルク）を飲ませましょう。

《飲ませるポイント》

- ・ 少しずつ何回かに分けて飲ませましょう。
- ・ 授乳中のお子さんは、母乳（ミルク）を少しずつ飲ませましょう。
- ・ ミルクは薄めずに作りましょう。



のどが痛いときの食事のポイント

- | | | |
|---|---|---|
| ○ 冷たいもの
ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。 | ○ やわらかく飲み込みやすいもの
あまりまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすめです。 | ✕ すっぱいもの
オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。 |
|---|---|---|

6月の利用状況

- ・ 急性上気道炎
- ・ 感染性胃腸炎
- ・ 喘息・喘息性気管支炎
- ・ 中耳炎
- ・ 気管支炎
- ・ 腸炎後症候群
- ・ ヘルパンギーナ
- ・ 嘔吐下痢症

《震度5以上の地震が起きた場合》

- ① すぐにお迎えの連絡をします。
※電話が繋がらない場合には、連絡を待たずにすみやかに迎えをお願いします。
- ② 伝言ダイヤル『171』にて状況の確認をお願いします。

～病児・病後児保育所スマイルQ&A～

Q：給食をやわらか食でお願いするが、お米はおかゆが苦手なので普通のごはんにしてもいいですか？

A：大丈夫です。予約時に昼食を注文するにすると、注文内容が出てきますので、そこに“やわらか食・ご飯は普通”と入力して下さい。

Q：着替えについて、何セット必要ですか？

A：年齢や体調にもよりますが、2セットあると安心です。年齢が小さい程、汗やよだれ等で着替えることもあるため、多めに持ってきていただけると助かります。
また季節によっては調節できるように長袖と半袖の両方持参していただけるといいと思います。