



# 9月のほけんだより



育心保育園  
看護師:比嘉久美子

まだまだ残暑が続きますが、少し日差しはやわらかく、吹く風も涼しく感じられるようになってきました。元気いっぱい夏を楽しんだ子どもたち。

夏の疲れが出やすくなる時期なので、バランスのよい食事・たっぷりの睡眠をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

## 最近、胃腸炎の症状がみられます。嘔吐・下痢の時の参考にして下さい。

### 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 ✕ 避けたい物

##### 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。

##### 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

消化によくない、下痢を悪化させるため避けましょう。

### 子どもが吐いたら……

#### ここを確認!

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか?
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか?
- 吐く前に食べたものは何だったか?
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか?
- 熱はないか?

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう!



#### 何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

#### 吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



### 【育心保育園】

発熱…15名

嘔吐…1名



### 8月のほけん

### 【美童保育園】

風邪…7名 発熱…4名

溶連菌……1名

