

ほけんだより 7月号

もしもの脱水症・熱中症に経口補水液（OS-1 など）を備えると安心。ゼリー状も便利！

尚徳福祉会 とちょう保育園

看護師

先月は、発熱で早退や欠席されるお子さんが多い月でした…。全国的にもコロナ対策の3年間は風邪にかかることが少なく、各種ウイルスに免疫を持っていない子どもが多い状況で様々な風邪が流行していると言われています。また都内全域、新宿区内の保育園でもヘルパンギーナの報告が増えています。そこで今月号は、罹った時、なるべく辛くならないような、看病のご負担が少しでも減るような工夫をご紹介します。ご参考になることがあれば幸いです。

引き続き、登園前の水分摂取をよろしくお願いいたします。

どうしてもおやすりが

お子さんの個性にもよります。ご家庭のご判断でお試しをお願いいたします

…とのお声がありました。体調が悪い時に苦手なことをするのは、親子ともどもとても大変なことです。そこで「こうやったら飲めました！」という具体例をご紹介します。

ほとんどの薬は食事前にも飲めます。主治医に確認してみてください。

ミルクやごはんは大切な栄養源です。味の変化で食べなくなる恐れもあるので混ぜないようにしましょう。

『**粉薬と服薬補助食品の飲み合わせ**』を国立成育医療研究センター薬剤部がサイトで紹介しています！

粉薬（ドライシロップ剤は、溶かしたら苦みが出るので、すぐ飲みます）

- ・ジュース・チョコアイス・ヨーグルト・ゼリー・プリンなどで上下にサンドする
- ・プチシュークリームやエクレアに入れる（そばでカミカミ・ごっくんの見守りを）
- ・ジャム・チョコクリーム・練乳（乳アレルギーの方は×）など味の濃いものに混ぜる
- ・服薬補助チョコレート（乳・大豆アレルギーの方は×）などに混ぜる
- ・単シロップを処方してもらい、団子状に練り、上あごや頬内側につけて飲む
- ・ココアやミロなどの飲料の粉に混ぜて、食べる（乳・ナッツなどの成分要確認）
- ・子どもと一緒に服薬補助ねるねるなどを買い『お薬をもらったら作ろうね』と話す



今月の
保健行事

病気で食欲がない時には…

基本的には、やわらかく消化のいいものを。 食事を受けつけない時は、無理に食べさせなくても大丈夫。1日食べないからといって栄養失調にはなりません。（母乳やミルクは普段と同じに飲めます）ただし、**糖分・電解質・水は必要不可欠。こまめな水分補給がマストです。** イオン飲料、経口補水液（OS-1 など）を飲んで回復を待ちます。野菜スープ、少し薄めた味噌汁の上澄みなども良いです。**尿の回数が少ない、色が濃い時は特に意識して補給をします。**

食欲が出てきたら、症状や子どもの様子に合わせて、**食べたいタイミングで、食べやすいものを食べられる分だけ** すすめます。

色付そうめん・恐竜の形のマカロニ入りスープ・柔らかめに煮た可愛い魅のお汁
ヨーグルトにフルーツやシリアルボールをIN…
夏に流行するヘルパンギーナ・手足口病・アデノウイルス感染症などに罹った時に…

のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いときと飲食物がとても辛いです…。栄養のバランスより、食べられるものを優先して、脱水を防ぎます。



冷たいもの



冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込み易いです。

やわらかく飲み込み易いもの



あまり噛まずにのど越しよく食べられる、お粥やよく煮たうどんはおすすめます。

すっぱいもの



柑橘系の果物、トマトなど酸味のあるものは避けます。

身体測定
全園児健診

発達チェック表を
配布します。ご提出
お願いします。