

ほけんだより 7月号

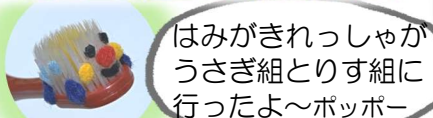
熱中症予防には、熱吸収を最小限にする帽子+明るい色で熱が蒸散するゆとりのある服がお勧めです。

尚徳福祉会
とちょう保育園
看護師

先月は、発熱や下痢や軟便の症状で体調を崩されるお子さんもいました。また全国的にも、新宿区内の保育園でも手足口病の報告が増えています。大人も罹る感染症ですのでご注意ください。看病のご負担が少しでも減るようにお食事の工夫をご紹介します。

引き続き、登園前の水分摂取をよろしくお願いたします。

6月は歯科健診がありました！



はみがきれいじゃが
うさぎ組とりす組に
行ったよ〜ポッポー

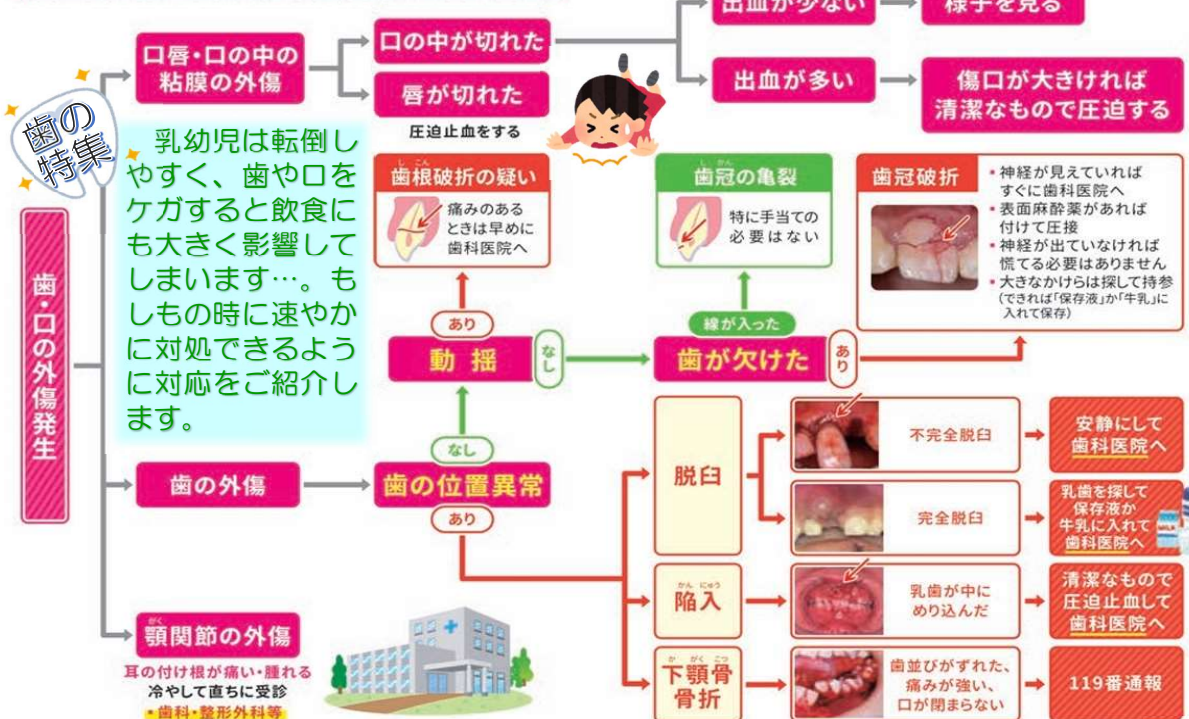
ご協力ありがとうございました



乳幼児の 歯・口の外傷への対応

突然のケガ！慌てないためのフローチャート

ケガの画像あり ↓ 苦手な方はご注意ください



病気で食欲がない時には…

- *嘔吐時は、1時間〜2時間後に水分スプーン1杯から開始
 - *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。
 - *下痢や尿の回数が少なく色が濃い時は、特に意識して補給
 - 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…
(アレルギーのある方はご注意ください)

のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いとき、飲食がとても辛いです…。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、おかゆ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。

今月の保健行事

身体測定
0歳児健診

