



寿都町 病児保育室 **なないろだより**

NO.28 令和6年7月発行

暑さも日々増していき、本格的な夏がすぐそこまで来ていますね。気温の高い日は汗を沢山かいて遊んでいるお子さんも多いのではないのでしょうか。汗には体温を調節する大切な役割があり、沢山汗をかくことで汗腺も発達しやすくなると言われています。汗をかいた後はしっかりと水分補給を行うことも忘れないようにしましょう。また、暑い時期は疲れが出やすくなります。生活リズムを整え、睡眠と栄養をしっかり摂ることで、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

6月の利用状況	
かぜ	12名
胃腸炎	6名
溶連菌	3名
クループ症候群	1名

～体調に合わせた食事の工夫～ 症状別にご紹介します



子どもが病気の時、どんな食べ物を用意したらいいの？と悩むことが多いと思います。辛い時はお子さんの食べたい物を食べられる分だけで大丈夫です。水分は出来るだけ小まめに摂りながら、食事の時間にはこだわらず、食べれる時に少しずつ食べるようにしましょう。

発熱時には



水分が体から失われやすくなります。麦茶やイオン飲料などで水分補給を行いましょう。

食欲が出てきたら、消化が良くエネルギーになりやすい食物を食べることがおすすめです。

例) お粥・おにぎり・卵雑炊
パン・うどん・バナナ・りんご・ゼリー・アイス
みそ汁・野菜スープ

喉が痛い時は



あまり噛まずに、のど越しよく食べられる、うどんやお粥がおすすめです。ゼリーやプリンなどの冷たい物も、喉の粘膜の感覚を鈍らせるので飲み込みやすいです。

酸味が強いもの(みかんやオレンジ、トマトなど)は控えた方がいいでしょう。

下痢の時は



下痢によって水分が体の外に出ることで、脱水にも注意が必要です。水分補給はしっかりと行いましょう。

食事は脂肪分の多いもの、糖分の多いジュースや炭酸飲料はなるべく控えるようにしましょう。

保育の様子

「脳活パズル」という、キューブを使った遊びです！工夫して遊ぶ姿はさすが小学生でした！



怪獣だぞ～ガオ～！！

紙コップで「けん玉」を作りました！上手に出来たよ～♡



おねがい

昼食を注文される方も、スプーン、フォーク(使える方は箸)が必要です。忘れがちですので、ご協力よろしくお願いします。



ありがとうございます
ごぞいます



先日キッチンとままごとグッツの寄付をいただきました。なないろの保育室で大切に使用させていただきたいと思います。その他にもおさがり広場に衣服のおさがりも続々といただいています。温かいご支援に感謝いたします。

