



# ほけんだより 1月号



令和4年1月4日  
KidsLandまほろば

看護師

あけましておめでとうございます。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にし、お子さまが心身ともに健康で過ごせるように保健だよりを通して病気の予防法などをお伝えして行きたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。

## 子ども達の様子

12月は鼻水・咳などの風邪症状が見られるお子さんがいました。  
また発熱・体調不良でお休みのお子さんが4名いました。



## 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

## 下痢があるときの食事について

発熱・嘔吐・下痢により身体の水分は失われます。水分補給をするときは少しずつ摂取しましょう。また常温に近い飲料を選んで飲みましょう。  
おすすめは白湯、ノンカフェインのお茶、スポーツドリンクを半分に薄めたもの。

### ★胃腸にやさしい食べ物★

**鶏ささみ、白身魚（タラ、カレイ）**  
肉、魚の中でも脂分が少なく高たんぱくな食材！体が原因菌と戦うにはたんぱく質が必要！  
おすすめは煮魚・蒸し魚・鍋料理

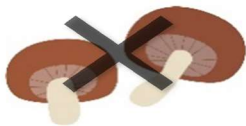
**大豆製品・卵**  
胃の回復には大豆・卵のたんぱく質が活躍！  
うどんやお粥と一緒に食べて下さい。  
おすすめは煮豆、豆腐、きな粉  
\*納豆はだめ！

**葉物野菜**  
葉の部分の方が消化に良いです。できるだけ細かく切って消化がしやすいようにしましょう。  
おすすめの食材は、大根、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、かぶ

**くだもの**  
疲労回復効果があり、胃腸風邪で弱った体には最適です。おすすめの食材はりんご。すりおろして食べるとより消化に良いです。



### ×胃に負担がかかる食べ物×



\* 柑橘類や唐辛子、カフェインを多く含む飲み物は、胃酸分泌を促すので控えましょう。  
\* 脂肪分の多いもの（ベーコン・ハム・ソーセージ・バラ肉・ひき肉・大トロ・揚げ物）やタコ・イカ・貝類や食物繊維の多い食材（ごぼう・れんこん・たけのこ・キノコ類）は消化しにくいいため控えましょう。