



病児保育室キッズルームたけの子

たけっこ通信

夏号

令和6年度 No.2



具合が悪い時の食事、どうしていますか？

風邪などで体調が悪い時、何を食べさせたらよいか悩むことがありますよね。症状別に食事や水分の摂り方をお話します。

発熱・咳

まずは食欲の有無を確認します。食欲がない場合、無理に食べさせる必要はありません。しかし発熱時は脱水になりやすい状態なので、水分補給はこまめにするように注意してください。症状がおさまると共に、食欲も自然と回復することがほとんどなので、食べられるようであれば、消化に良いものを少しずつ食べるようにします。

嘔吐・下痢

胃腸に負担をかけないことが大事なので、から揚げなどの油脂分が多いものや香辛料、炭酸飲料など刺激が強いものは避けましょう。

吐き気が強い場合にはペットボトルのキャップ1杯分を、5～10分おきに飲ませます。柑橘系のジュースや牛乳は避け、経口補水液(OS-1、イオン飲料)がおすすめです。冷たい飲み物は一気に飲まないように注意しましょう。

消化に良いメニュー・食材

柔らかく煮たうどん・おかゆ・雑炊・食パン(耳なし)・茶わん蒸し・豆腐(スープなどに入れる、湯豆腐)・白身魚(鮭、鯛、鱈)・柔らかくした野菜(煮物、みそ汁、スープなどにして)・じゃがいも・にんじん・大根・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・すりおろしりんご・バナナ

キッズルームたけの子をご利用される際、当施設には冷蔵庫、電子レンジがあるのでおかゆやうどん、スープなどを、密閉できる保存容器に入れてきていただければ、温めて提供できます。またスーパーなどにパウチのおかゆが売っているので、活用してみてもいいかもしれません。

夏の肌トラブル

汗を分泌する汗腺の数は大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、皮膚トラブルのもとになります。

あせも 顔、首、手首のくびれ、背中、おしりなど汗のかきやすい部分に赤い小さなポツポツができてかゆくなります。これは汗腺に汗がほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。

ケア&予防 こまめに着替えたり、シャワーで汗をよく洗い流したりします。外出先では濡らしたタオルで汗を拭き取りましょう。予防は汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ 湿疹、あせも、すり傷、虫刺されなどをかきこわした傷口に細菌が感染して、ジクジクした湿疹ができます。とびひは感染力が強いうえに、かゆいため、かいた手で体の他の部分を触ると、そこにも湿疹が広がります。

ケア&治療 とびひと見られる水疱を見つけたら、破れて他の場所に菌が広がる前に、小児科や皮膚科を受診しましょう。とびひと診断されたら、シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。また感染予防として、タオルは家族と別にしましょう。

あせもやとびひの他にも、様々な肌トラブルがあります。日常的にできるケアとしては1週間に1回、爪をチェックして整えてあげたり、入浴後にはしっかり保湿したりすることで、肌トラブルを軽減させていきましょう。

疾患別利用状況・実績（令和6年4月～6月）

- ・インフルエンザ
- ・溶連菌感染症
- ・咽頭結膜熱
- ・手足口病
- ・気管支炎
- ・急性上気道炎

新潟市病児・病後児保育事業

〒951-8068

新潟市中央区上大川前通6番町1183番地

竹山病院併設病児保育室キッズルームたけの子

TEL：025-222-4515



産科・婦人科・小児科・アレルギー科・内科
消化器内科・病児保育室キッズルームたけの子