



保健だより



2025 秋
社会福祉法人 巨勢保育園
看護師 田中 浩子

今年も昨年同様に暑い夏でした。園では、日頃から、室温調整や換気などに気を配り、子供たちが健やかに生活できるよう努めております。

それでも、季節の変わり目は体調を崩しやすく、お休みする子も増えています。

そこで、今回は、病気のときの手当ての仕方としていくつかの方法をとりあげます。よかったら参考に見てください。

1 熱が出たら・・・

- ① 体温計で正しく熱を測る。
- ② 放熱しやすいように薄着にする。汗をかいたら着替えをする。
- ③ 部屋の温度、湿度、換気を調節する。
- ④ 水分補給をして脱水症状の予防をする。・・・麦茶、湯冷まし、子供用イオン飲料
- ⑤ アイスノンや冷却シートを使用する。
- ⑥ 発熱によるカロリー消費と胃腸の負担も考えて、消化の良い食事をとらせる。

2 下痢をしたら・・・

- ① 水分補給をする。
- ② 便の状態をよく観察する。・・・どんな形、色、混じっているもの、量、回数など
- ③ お尻が赤くなったりするので清潔にする。
- ④ 感染症の場合もあるので、手洗いは充分にし、便の処理にも注意する。
- ⑤ 下痢のときの食べ物として・・・

野菜・・・柔らかく煮たもの(かぼちゃ、人参、大根など)

卵・・・卵黄、そぼろ

魚介類・・・白身魚(カレイ、鯛)はんぺん

いも類・・・じゃがいも、里芋

肉類・・・スープ、鶏ささみ、そぼろ

豆、豆製品・・・みそ汁、きな粉、とうふ、春雨、煮豆のうらごし

穀物・・・おもゆ、お粥、パン、うどん

嗜好品・・・ウエハース

*生野菜、冷たいもの、油の多いもの、糖分の多いものなどは避けましょう。

10 月は運動会もあります。疲れた身体を休めつつ、毎日元気に過ごしましょう。