



ほけんだより vol. 1



令和2年2月特別号発行

新型コロナウイルス、季節性のインフルエンザ、胃腸風邪症状等まだあり油断大敵です！当園でも出来得る限りの感染対策を行っておりますが、感染が広がると友だちやその保護者の方等沢山の方々が休まざるを得なくなります。いつもと違う変化がございましたら、発熱の有無に限らず必ず受診ください。宜しくお願いします。

早期発見・早期治療
が大事！

いかなくつちゃ！



下痢時の食事に困ったら

Check!

便の性状

水 → パーセント状 → 固形

お茶	100%りんごジュース	おかゆ・おじや	やわらかくしたうどん	バナナ
OS-1	野菜スープ	すりおろしりんご	野菜のくたくた煮	もも
				魚のすり潰し汁

＊冷たいものはおなかによくありませんので、なるべく常温のものを食べるようにしましょう。

＊消化の悪い牛乳などの乳製品や肉類、油ものは避けましょう。母乳は消化がよいのでOKです！

◆嘔吐があるときは...

食べても戻してしまうときは、少量ずつ、回数を増やして食べられる範囲で食べるようにしましょう。また、嘔吐物や下痢を処理した手を介して家族に感染が広がることが多いので、しっかりと手洗いをして予防することも大切です。

お腹の調子を整えるし、少しでも栄養を...とヨーグルトやバナナがと思う方もいらっしゃるはず...。実は初期段階の下痢には禁物！どちらかというと、「柔らかくする」という意味合いで、下痢は柔らかいどころか水様です。。。みかんなど柑橘系も消化が悪く刺激も強いので特に初期はNGなんです。