



穴薬市病児保育室

令和6年9月発行

おたより No.17

そらまめーる



1日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすいときです。しっかり睡眠をとり朝ごはんを食べて、元気な身体で乗り切りましょう！

今年も手足口病や溶連菌感染症などの、口やのどが痛くなる病気が流行しました。そんな時どんな食べ物が食べやすいのでしょうか？

のどが痛いときの食事のポイント

食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう



冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。



やわらかく
飲み込み
やすいもの



あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすめです。



すっぱいもの



オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

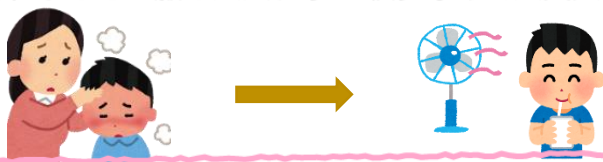


熱がある！病院へ行かないと！ ちょっとまって～

まだまだ日中は暑い日が続いています。
体温調節が苦手な乳幼児は、気温や湿度・着衣や水分の摂取量などで1℃位の体温差はすぐに出てしまいます。

熱（37.5℃以上）があると思ったら、まずは涼しい場所へ。水分をとらせながら、30分ほど静かに遊ばせてみてください。そうすると平熱になっている事が多いです。

また、子どもの服は大人より1枚少なめで大丈夫ですよ！



<そらまめ利用日数>

	6月	7月	8月
開室日数	20日	22日	21日
利用日数	12日	20日	13日
利用児童数	18人	29人	20人

<主な疾患>

- ・急性上気道炎・気管支炎・肺炎
- ・喘息性気管支炎・手足口病
- ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症
- ・咽頭結膜熱・ヘルパンギーナ
- ・RSウイルス感染症



登録・利用に関するお問い合わせは、病児保育室もしくは市ホームページをご確認ください。

<病児保育室そらまめ> TEL 0790-62-8686

