



# ゆりかごだより



日々、寒さが増していくこの時期に、皆さまいかがお過ごしでしょうか。外に出ると寒い。室内は暖かい。洋服の調整もなかなか難しいですね。上手に調整をして、この冬を乗り切りましょう。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### ○ お勧め

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### × 避けた方がいい物

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

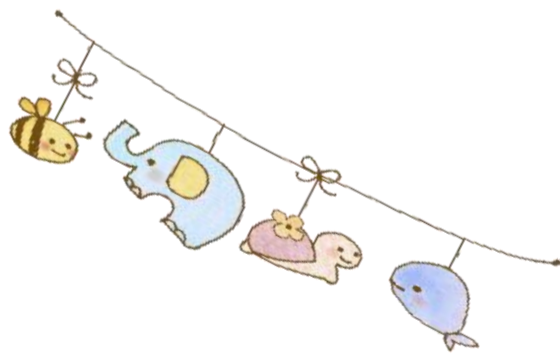
#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

#### 糖分濃度の高い物

シロップなど

## 保育中の様子



- ・ 気管支炎
- ・ 急性鼻炎
- ・ 突発性発疹
- ・ 感染性胃腸炎
- ・ RSウイルス感染症
- ・ 上気道炎
- ・ 手足口病
- ・ 喘息様気管支炎
- ・ 脛骨近位部骨折 などなど

Q. どんな理由で利用していますか?

- ・ 上の子供の行事に連れて行くのは心配なので預けたい
- ・ 下痢後のウンチが固形になったことが確認できていないので登園できない。(園の方針によります)
- ・ 1週間仕事を休んだので、もう休めないで預けたい。
- ・ 咳が残ってて心配なのであと1日ゆっくりさせたい。

などなど

連絡先 NPO法人アンジュ・ママン  
病後児保育「天使のゆりかご」

TEL0978-25-4512

