いよっこ すまいる

10月号 ほけんだより

令和５年１０月　病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

朝夕、少し冷え込むようになりました。この時期は、気温差により風邪をひきやすいので温度調節をしっかりとして体を冷やさないようにしましょう。今月も元気で過ごせるように体調管理に気を付けたいですね。

10月10日は「目の愛護デー」

お子さんがこんな見方していませんか？

◎テレビや絵本に近づいて見る。
◎明るい戸外でまぶしがる。
◎目を細めて見る。
◎上目遣いに物を見る。
◎目つきが悪い。目がよっている。
◎物を見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする。

このような症状がみられる場合は、
眼科を受診してみましょう。

こんな病気に注意！
◆インフルエンザ・咽頭炎
新型コロナウイルス　など

具合が悪い時の食事

おなかをこわした時の食事

消化の良い物がよいです。柔らかい食材を中心に食物繊維の多い物や、おなかに負担となるお肉などは控えましょう。
（おかゆに野菜をすりおろしたり、卵でとじたりしてもよいですね。）

熱のある時の食事

熱がでると、汗をかいて体内の水分が失われます。ビタミンの消耗も激しくなります。スープや飲み物で水分を補いましょう。
（水分たっぷりのおかゆや野菜スープなどがお勧めですね。）

吐き気がある時の食事

のどごしのよい物で、水分たっぷりのもの。無理に食べさせないようにすることも大切です。
（絹ごし豆腐や、薄めの味噌汁で水分、塩分ともにプラス！）

疲れた時の食事

ビタミンＢ群の多い豚肉やゴマを加え、野菜もとりましょう。
（豚肉の野菜巻やごま和えなどもお勧めです。）

何よりもからだをしっかりと休めましょう！