



# 病児保育室だより

No.15

急な雨の日もあつたりと、じめじめしたり、ひんやり涼しい気温になる7月ですね。湿度が高く汗をかくことが増えてきます。室内の温度や湿度など気にかけて、服装を調節する等、体調面にもお気をつけください。

2024年7月23日発行

6月の利用状況 15名

## 健康

子どもにとって食事は、健康な成長発達を促すために大切なものです。しかし、体調を崩してしまうと大人も同じですが、食欲が減ってしまったり、吐き気が出てしまい思うように食事がとれなくなってしまうことも多くあります。まず、風邪などでお熱が上がると胃や消化管の動きが弱くなってしまいます。そのため、「消化に良いものを食べましょう」と言われています。さらに、風邪をひくと体を治そうとしてタンパク質がたくさん使われます。このたんぱく質が減ってしまうとウイルスや細菌と戦う力が低下します。そのため、「栄養価の高い食事（タンパク質やビタミンの多い食事）」を身体は求めます。「食欲はないのに回復のために栄養をとらなければならない」という状況になるのです。

そうはいつても、回復するために必要な栄養を効率よくとれるような食事とは…と考えるととても難しいと思います。風邪でも胃腸炎でもまずはお子様が吐かずに食べたいものを食べられるだけ食べたいときに食べるということ十分かと思えます。水分だけでなくゼリーもアイスもうどんもおにぎりも「吐かない量を少量ずつ何回にもわけて食べる」を繰り返していくことで脱水や栄養不足を防ぎ、回復の近道になるかと思えます。もちろん、どうしても食べられない・吐いてしまうという時は点滴などで補給しなければ脱水も栄養不足もどんどん悪くなってしまい回復出来ない…になってしまうので、病院を受診して少しでも身体が楽に回復に向かえるようにできるといいですね。

## 保育

子ども達のアイデアが輝いている作品です。色々な工夫やその子の世界が広がっています。

目玉



ビーズのプレスレット



アイスのスプーンの魚



絵の具あそび



パクパク人形



コロコロアンパンマン



みんなが乗れるキャンピングカー



何を買おうかな?お買い物ごっこ



アンパンマンの町