

「体調が悪いときの食事」

発熱：まずは水分補給 油分や食物繊維は控えましょう

汗や呼吸で体内の水分やミネラルが失われ、脱水症状が心配なのでこまめな水分補給を行いましょう。
消化の良いお粥・うどん・スープなどを少しずつ食べさせましょう。

**下痢：水分補給と「りんご」がおすすめ！**

りんごには整腸作用のある『ペクチン』が含まれているのでおすすめです。
一方で、柑橘系の果物は食物繊維やクエン酸が含まれ、腸に負担がかかるので控えるようにしましょう。

**嘔吐：嘔吐が続いている間は食べさせない！**

吐き気が収まったら水や麦茶を少しずつ与えましょう。
柑橘系のジュースや牛乳・ヨーグルトは吐き気を誘発しやすいので避けましょう。水分がとれるようになったら、お粥や豆腐など消化の良いものを“少しずつ”与えましょう。

**咳：水分が多く、のど越しの良いものを**

喉を湿らせることで呼吸が楽になるので、お粥や雑炊など水分の多いメニューや片栗粉でトロミをつけたメニューはおすすめです。
熱いものや酸味の強いものは喉へ刺激を与えてしまうので控えましょう。

**Point1**

水分補給が最優先！！
発熱・嘔吐・下痢が続くと脱水症状が起こりがちです。

Point2

消化の良いものを！！
食欲がなければ無理に食べさせる必要はありません。
回復の状態を確認しながら元のメニューへ戻しましょう。



大阪旭こども病院
管理栄養士





アリス病児保育室で提供している 昼食のメニューをご紹介します♪



ごはん
鶏肉のトマト煮
メークインの含め煮
つゆ麩のすまし汁

☆管理栄養士が献立を
考えています☆



病状によって軟飯、七分粥
での提供も可能ですので
事前にお知らせください。

おかずは、柔らかくて
食べやすい病児食を提供
しています。

～アリス病児保育室での食事の工夫点～

★咳症状があるときは…

固形物は小さく刻んだり汁物に付けたりして、喉への負担が少なく、飲み込み
やすいようにしています。

★食が進みにくいときは…

年齢に合わせて、スプーンの先が細いものを使用し少しずつ口に運べるようにして
います。

白ご飯は一口大のおにぎりを作ったり、汁物やお茶を交互に摂取しながら
食べやすいようにしています。

★水分を摂る際は…

年齢に合わせてスポイドを使用して少しずつ口に入れ、脱水症状を起こさない
よう気をつけています。

一人ひとりの症状やご家庭での食事の様子を保護者の方に詳しくお聞きし、保育士と
看護師で共有し介助の方法を相談しながら、無理なく食べられるようにしています。



♪登録を受け付けています♪



お子様の急な発熱などの不調で保育園をお休みしないといけない…そんな時は
病児保育室をご利用ください♪登録用紙はホームページよりダウンロードが可能です。
登録に来られる際は、母子手帳のご持参をお願いします。

【登録受付時間】

平日/10:00～11:00 12:30～15:00
土曜/10:00～12:00

アリス病児保育室
〒535-0022
大阪市旭区新森4-13-17
TEL: 06-6952-4561

ブログを随時更新しています

病児保育室での遊びや行事の様子
病気の流行状況などを定期的に
お知らせしています☆
ホームページよりご覧ください。

ひとり親家庭医療証について

ひとり親世帯の方は、10月末で
医療証の有効期限が切れるため、
11月以降利用の際は新しく発行された
ものをご提出ください。

