

アリス病児保育室通信



2026年10月
46号

体調が悪いときの「食事」はどうしたらいいの？

発熱や咳、鼻水、嘔吐、下痢など子どもが体調を崩したとき「何を食べさせたらいい？」
「いつも通り3食食べさせた方がいい？」「離乳食はどうしたらいい？」と悩むことがあると思います。

体調不良時は「いつも通り食べさせること」よりも、子どもの体調や食欲に合わせることが大切です。食事量だけでなく、水分が摂れているか、尿が出ているか、元気があるかなど、全身の様子も一緒に見ていきましょう。

●食欲がないとき何を食べさせたらいい？

体調が悪いときは普段より食欲が落ちることがあります。無理にいつもの量を食べさせようとせず、「食べられるものを、食べられる量から」を意識しましょう。

★食べやすいもの

- ・おかゆ、柔らかいうどん
- ・バナナ、りんごなどの果物
- ・ゼリーなど口当たりの良いもの
- ・一緒に栄養を補える野菜スープやみそ汁などの汁物



●体調が悪く食欲が低下していても3食食べるべき？

「朝ごはんを食べなかったから、昼ご飯はしっかり食べさせないと」と思うこともありますが、体調不良時は毎食、決められた量を食べることにこだわる必要はありません。3食のリズムを大切にしながらもその日の体調や食欲に合わせて量を調整しましょう。「3食＝毎回しっかり食べる」ではなく、体調に合わせて少量ずつでも食べられることを大切にしましょう。

●体調が悪いときの離乳食はどうしたらいい？

離乳食期の食事は悩むことも多いと思います。体調が悪いときは無理に食事の形態を変えたり回数を増やしたりせず、子どもの食欲や体調に合わせて無理なく進めていきましょう。離乳食を嫌がる場合は無理に食べさせず母乳やミルクで水分や栄養を確保し、食べられそうであれば普段から食べ慣れているものを少量から与えましょう。

「脱水が心配でミルクを先に飲ませたら、離乳食を食べなくなった」と心配になることもあると思います。ミルクを先に飲んだことでお腹がいっぱいになり離乳食が食べられないこともあります。その場合も心配しすぎなくて大丈夫です。体調が回復し、食欲が戻ってきたら少しずつ普段の食事リズムに戻していきましょう。

また、体調不良であっても食欲がある場合は、いつもの食事の問題ありませんよ。

体調が悪いときは大人と同じように、子どもも食べられる量や内容も変わります。
「全部食べさせないと」ではなく、「今の体調で食べられるものを、無理なく」を大切にしましょう。

体調が回復し食欲が戻ってきたら普段の食事に戻していきましょう。



目の愛護デーとはなにか知っていますか？

目の愛護デーは毎年10月10日で目を大切にしようという日です。
10月10日の10を回転させると眉毛と目のように見えることから、
この日が目の愛護デーと言われるようになりました。
一度目が悪くなると、なかなか思うように目はよくなるのだそうです。
そのため、目が悪くならないように今から気をつけていくことが大切です。
スマートフォンやタブレットなどを使う機会が増え、目に負担が
かかりやすくなっています。
しっかり寝て目をお休みさせることも大事なのだそうです。



10月10日は
目の愛護デー

家庭でできる目のケア

- ・スマートフォンやタブレットは使用時間を決める
- ・ときどき遠くを見る、目を休ませる
- ・明るすぎる場所、暗すぎる場所での使用を避ける
- ・屋外で遊ぶ時間も大切にする
- ・見えにくそうな様子があれば早めに相談する



秋の製作紹介



七輪でさんまを焼く製作を行いました。
うちわでパタパタと仰いで火力を強くし、
さんまに焼き目を描いて完成させて
いました。七輪にもお絵描きをして
おしゃれな七輪を作っていましたよ♪



ひとり親世帯の方へ

10月末で児童扶養手当証書、
ひとり親家庭医療証の有効期限が
切れるので、11月以降にご利用の際は
新しく発行された書類をご提出ください。
減免書類に関する詳細・不明点は
大阪市こども青少年局へお問い合わせ
ください。

TEL:06-6208-8112

アリス病児保育室の登録について

・大阪市子育てサポートアプリで登録される方
ご予約をお願いします。
登録用紙の記入は不要です。

・直接お越しの方
ご予約は不要です。
登録用紙にご記入の上、下記の時間内に
アリス病児保育室にお越しください
平日 10:00～11:00/12:30～15:00
土曜 10:00～12:00

病児保育室の登録はお済みですか？
急な発熱や体調不良で保育園に行けない...
仕事や家庭の事情でお家で看病できない...
そんな時は病児保育室をご利用下さい。



←登録用紙はこちらから
ダウンロードできます！