

今年も残すところあとわずかとなりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による、おう吐や下痢を予防するためには「手洗い」が大切です。お外から帰ったり、トイレや食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて、楽しみなお餅つきやクリスマス、そして新しい年を元気に迎えましょう！



風邪やインフルエンザ予防に大事なこと！

手を洗うこと



手についたウイルスが体内に入らないように
せっけんでよく手を洗いましう。

しっかり寝て休むこと



睡眠時間を十分にとって、
体を休めることも抵抗力を
高めるには大切なことです。

うつさないこと



ハンカチやタオルは毎日清潔
なものを使い、咳やくしゃみが
出る人はマスクをしましょう。

好き嫌いをなく食べること



体の抵抗力を高めるために、色々
な食べ物を好き嫌いをなく食べ、栄
養バランスを整えましょう。

具合が悪い時の食事どうしていますか？

大人よりも抵抗力の低い子どもたちにとって体調を崩してしまうことは避けられないことです。

家庭でも生活習慣を整えながら、温度管理・睡眠・食事などに注意してください。

おなかをこわしたときの食事

食事のポイント！

- ★消化のよい食品で軟らかく十分に煮る。
- ★消化に悪いもの、油や繊維の多いものは避ける。
- ★冷たいものや香辛料は避け、温かく調理したものを食べましょう。
- ★一回量の食事を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には、野菜スープ・番茶・湯冷まし等。体調を見ながら与えましょう。
- ★牛乳・乳製品は控える。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よく噛んで食べること。

急性の下痢では、いためられた腸の機能が
完全に戻るまでに5～10日くらいかかります。
下痢の状態や年齢にもよりますが、1週間くら
いは食事の内容に気を配る必要があります。

〈原因〉

- ・消化不良
- ・心因性
- ・ウイルス
- ・細菌の感染
- ・アレルギー

etc...

年間を通じて
ノロウイルスが増えています。



	消化のよい食品	消化の悪い食品
穀類	トースト・軟飯・粥・うどん	赤飯・寿司・玄米飯・ラーメン
魚類	脂肪の少ない魚 (鯛・カレイ・ヒラメ・たら等)	脂肪の多い魚 (鮭・サンマ・鯖・うなぎ等)
肉類	脂肪の少ない肉 (鶏ささみ等)	脂肪の多い肉 (豚肉・ハム・ベーコン・ソーセージ等)
豆類	豆腐・高野豆腐等	小豆や大豆などの硬い豆や皮付きの豆
卵類	卵(半熟～ゆでたまご)	油で揚げた卵・すじこ・たらこ
野菜類	柔らかく煮た野菜 (にんじん・かぶ・大根・ほうれん草・ キャベツ・カリフラワー・じゃがいも等)	繊維の多いもの (筍・ごぼう・ふき・れんこん等) 強い香りのもの(うど・せり・セロリ・みょうが等)
果物	りんご(果汁～すりおろし)	砂糖漬けの果物・みかん・梨・いちご・イチジク・レーズン等
飲み物	番茶・湯冷まし・味噌汁のうわずみ等	炭酸飲料・清涼飲料水・乳酸菌飲料 等
その他		海藻類・漬物・塩辛・干物・砂糖・油脂類・菓子類