

気温がぐんと下がり、冬の訪れを感じるようになりました。寒さのせいもあってか、体調不良の子が日に日に増えてきていると感じています。未満児クラスでは、下痢症状が長引いてしまう子が何人か見られました。体が回復傾向にあっても便の状態がなかなか改善しない時には、食事についてもう一度見直してみるとよいかもしれません。



*下痢の回数が多い時は、脱水を予防するために水分を多く与えます。便の性状に合わせて、与えてよい食べ物が次のようになります。

水様便の時 : 水分(イオン飲料・麦茶・湯ざまし・スープ等)

泥状便の時 : ドロドロ状のもの(パン粥・つぶした煮野菜等)

軟便の時 : 軟らかいもの(お粥・うどん・煮魚・煮野菜等)

<下痢の時に避けたい食べ物>

乳製品(牛乳・ヨーグルト・乳酸菌飲料)や炭酸飲料、油物(揚げ物や炒め物)、りんご以外のジュース・果物、繊維の多い野菜、甘いおやつ等

子どもたちは発熱している時などでも、起き上がって遊んでいたりと一見元気に見えることがよくあります。しかし、体が異常をきたしている状態なので、やはり注意しなくてははいけません。

- ・ 寒気がない場合は、体を冷やしましょう(クーリング)。
- ・ 水分補給はこまめにおこないます。
- ・ 感染症の可能性もあるので、自宅で静かに遊べる工夫を。

登園時の服装について…

厚着をする必要はありませんが、薄手の服1枚では室内でも寒いと思います。

今の時期だと肌着1枚とトレーナー1枚を着せるのが動きやすくちょうどよいのではないかな、と思います。

寒い日も外に出て遊ぶので、上着はしっかり着せて登園してください。

子どもたちには、風邪をひかないためのお話や手洗い、鼻のかみ方などをお話していきます。寒い冬も元気いっぱい過ごしてもらいたいなと思います。