

## ほけんだより 春号

吉備福祉会

令和8年4月発行

ご入園・ご進級おめでとうございます。

お子さまが、園で毎日楽しく元気に過ごせますよう、ご家庭と連携しながら大切に関わってまいります。

心配なことや不安なことがございましたら、どうぞいつでもお気軽にお声がけください。

## 桜 検温のお願い 桜

登園前、ご自宅で検温をして、出席ノートに記載してください。

## 桜 感染症関係のお知らせ 桜

感染症回復後の登園の際に、感染症の種類によって、下記用紙の提出が必要です。

○意見書(医師が記入する)

○登園届(医師の診断を受けて保護者が記入する)

用紙は吉備福祉会HPにてダウンロードができます。事務所でもお渡しいたします。

★体調不良の際は、重要事項説明書「登園のめやす」「医師が意見書を記入する感染症」「医師の診断を受け、保護者が登園届を記入する感染症」の欄をご参照ください。

## 桜 身だしなみについて 桜

- ・爪は短く切りそろえてください
- ・ポケットにハンカチやティッシュはありますか
- ・前髪は目にかからない長さがよいでしょう
- ・安全の為長い髪の毛は束ねましょう



## 桜 嘔吐や下痢の時の食事の進め方 桜

### 1. 嘔吐後すぐ(1-2 時間)

絶飲・絶食: 胃を休ませるため、すぐには何も食べません。

口をすすぐ: 口の中をさっぱりさせましょう。



### 2. 嘔吐が治まってきたら(初期)

水分補給: 経口補水液を、スプーン 1 杯(約 5ml)ずつ 5 分おきに飲みます。吐き気が出てきたり吐いたりする場合は、絶飲・絶食に戻します。

避けるもの: 果汁、冷たい飲料、大人用のスポーツドリンク、大好物(食べ過ぎてしまう)

### 3. 食欲が出てきたら(中期・回復期)

消化の良いもの: おかゆ(5 分粥～全粥)、野菜スープ(具なし・薄味)、やわらかく煮込んだうどん、豆腐、すりおろしリンゴ

調理の工夫: 油分は避け、柔らかく煮たり蒸したりします。

食事回数: 1 回量はいつもの半分くらいに減らし、回数を多く(1 日 4～5 回)します。

### 4. 通常食に戻す時

2～3 日かけて様子を見ながら、脂っこくない煮魚や卵などへ徐々に移行しましょう。



- ・無理に食べる必要はありませんが、完全に絶食し続けると回復が遅れます。徐々にエネルギーを入れましょう。
- ・母乳やミルクは様子をみながらあげてください。
- ・以下のような場合は受診が必要です。
  - 症状が数日続く
  - 血便が出る
  - 高熱がある
  - 食事や水分が摂れない