



何を食べるかは便と相談！！

下痢の症状で利用される保護者の方から「何を食べさせていいのかよくわからなくて…」という声を聞きます。そんな時こそ便をよく見て、便と相談です。

はじめまして 病児保育室すこやかです

暖かい日差しが感じられるようになり気持ちも嬉しくなってきますね。
病児保育室すこやかは、生協こどもクリニックと連携し病気のお子さんをお預かりする保育室です。急な病気や怪我、でも仕事が休めない、見てくれる人がいない…そんな時はご相談ください。安心して過ごせるように早く元気になることを願いながらお子さん一人ひとりとの関わりを日々大切にしています。

水のような
便の時は？

水分を中心に

野菜スープ・みそ汁のうわすみ

おもゆ・りんごのすりおろしなど…



やわらかい便の
時は？

やわらかい食べ物

おじや・やわらかく
煮たうどん・野菜を
煮たもの



ドロドロの
便の時は？

どろどろとした食べ物

おかゆ・とうふ

バナナの裏ごし

にんじんやかぼちゃの煮つぶし



カレーのような香辛料の強いもの、
柑きつ系やバターを多く含んだパン
乳製品、生野菜などは腸を刺激して
しまうので避けましょう

コツは『焦らずゆっくり進めていく』
です!!!



すこやかからのお願い

胃腸炎で利用
される方へ

- ・オムツ、着替えは多めにご用意ください
- ・お昼はご家庭で用意をお願いしています。一度に食べると刺激になりやすい為、症状に応じて回数を分けて食べることもあります。お弁当は 1 回分の量を 2,3 個に分けてお持ちください。
- ・ベビーフードの持参も、もちろん大丈夫です。便がゆるめの時はお腹の負担にならないよう、お子さんの月齢より少し低めがおすすめです。
- ・ミルクを飲まれる方は哺乳瓶を飲む本数分お持ちください。感染対策として使用した哺乳瓶はそのままお返しさせていただきます。
- ・下痢や嘔吐症状がある時は、子ども用のイオン水、経口補水液がおすすめです。ペットボトルを持参される場合はうがい用のコップ（割れないもの）をお持ちください。

お子さんの安全のためにNo.5 ホームケアのポイント 嘔吐や下痢の時の水分の取り方
胃腸炎などで嘔吐や下痢が続き適切な水分補給ができないと脱水状態になってしまうことがあるのでお家でのケアが大切です。



水分を継続的に飲ませるコツとタイミング

ポイント① 下痢・嘔吐が続いている時

- ・ 5 mlの水分を 5 分置きに飲ませましょう
- ・ 5ml＝計量スプーン小さじ 1 杯
ペットボトルのキャップ 1 杯

ポイント② 嘔吐が落ち着いてきたら

- ・ 飲ませる間隔を少しずつ短くしていき
量を少しずつ増やしていきましょう
途中で吐いた場合は、10 分程休ませて
また 5 mlからスタート

スプーンなどを使って少しずつ少しずつ飲ませることで胃の中が満タンにならず腸の方へ行きます。たくさん飲ませ過ぎたり、症状がおさまってきて、すぐがぶ飲みするのは刺激となり嘔吐の原因になるので注意しましょう。 コツは「ちょっとずつ ゆっくり 根気強く」です！！

Q：水分補給はどんなものがいいの？

A：嘔吐や下痢で失われた水分・電解質を補える経口補水液や子ども用のイオン水がおすすめです。

Q：嫌がって飲んでくれない、どうしたら？

A：市販のベビースポイトを使ってみましょう
口の脇にスポイトを差し込んで、ゆっくり
流し込むようにするのがポイントです。

色とりどりのあじさいに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
まだまだ1日の気温差も大きく体調を崩しやすいこの時期、服装で
上手に調節し睡眠・休息をしっかりと快適に過ごしましょう

< 夏に流行しやすい感染症 >



病名	感染経路	主な症状	家でのケアポイント
手足口病	飛沫感染 接触感染 経口感染	発熱 手や足、口の中など 小さな水ぶくれ 口の中、のどの痛み	口の中やのどに痛みがある場合 ★ 刺激が少なく軟らかい ★ 塩味・酸味が弱い ★ 熱くない 食べ物!!
ヘルパンギーナ	飛沫感染 接触感染 経口感染	突然の高熱 のどや口の中に水ぶ くれのような発疹 のどの痛み	例えば... (プリン・ゼリー・アイスクリーム 豆腐・冷ましておかゆやみそ汁)
プール熱 (咽頭結膜熱)	飛沫感染 接触感染 経口感染	高熱が5日程続く のどの痛み 目の充血、めやに 腹痛、下痢	脱水を防ぐ為に水分補給を!! ★ 飲める時に少しずつ何度でも ★ オレンジジュースなど刺激のある ものは塩分・糖分を補う ための乳幼児イオン飲料や 経口補水液がおすすめ
RSウイルス (0~1歳が9割)	飛沫感染	発熱、咳、鼻水 徐々に咳がひどく なり「ゼーゼー」「ヒュー ヒュー」とした呼吸 になることも	「咳がでるごとに一口」と こまめな水分補給
ヒトメタニューモ (1~3歳が9割)	接触感染		

< 今日からできる! 夏風邪予防法!! >



外気温との
差は5~6℃が
ベスト!!

1. こまめな手洗い・うがい
2. 室内温度は26~28℃が目安
3. おもちゃやタオルの共有
オムツ交換に注意



日常生活の中でも
予防につながるポイントが
あります。できるところから
実践してみましょう



夏風邪のウイルスは
長ければ1ヶ月程
便から排出されます



お子さんの安全のために NO.4 『熱中症』



梅雨が明けるといよいよ夏本番。年々気温が高くなっている夏、気を付けては
いても心配な熱中症、正しい予防を知り元気に夏を楽しみましょう!!



熱中症予防のポイント



1. 環境を整える



屋外: 日陰・風通しの良い場所で過ごす
日傘・帽子を活用

室内: エアコンなどの利用 温度・湿度に注意

2. 体調を整える

よく寝て、バランスよく食べて規則正しい生活を

3. こまめな水分補給

汗をかいて失われる塩分もバランスよく摂取

4. 行動かに注意

これも気になる
熱中症Q&A



激しい運動や長時間の屋外での作業は注意
こまめに休憩し、水分摂取やタオルなどでの
冷却で体をクールダウン

Q. 熱中症見分けるサインは?

A. 体温の上昇や汗・おし、この量

体温 38度超えたら注意
汗やおし、この量 いつもと比べて少なく
なってきたら注意

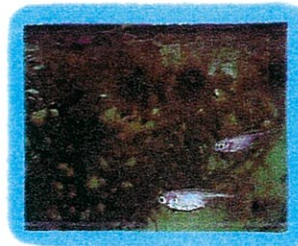
Q. 熱中症を疑う症状が... どうしたらいい?

A. 「体を冷やす」「水分補給」2つがポイント

どちらかの処置だけでなく十分ではなく
両方を一緒に行うことが大切



すこやか水族館



しろメダカ



みなみめまえば



かわいい
赤ちゃん



お母さんのお腹には
たくさん赤ちゃんが!

よく
見てみると...



生協こどもクリニック

病児保育室

すこやか

〒940-1101

長岡市沢田 1-1-20

TEL 0258-33-7090

はじめまして 病児保育室 すこやかです

暖かい日差しが感じられるようになり気持ちも嬉しくなってきましたね。
病児保育室 すこやかは 生協こどもクリニックと連携し 病気のお子さんをお預かりする 保育室です。 急な病気や怪我、でも仕事が終わらない、
見てくれる人がいない... そんな時はご相談ください。 安心して過ごせる
ように早く元気になることを願いながら お子さん一人ひとりの関わりを
日々大切にしています。

利用したい時
どうしたらいい?

病院を受診し「医師連絡票」を記載してもらってください
その後、記載していただいた連絡票を見ながら
電話にてご予約ください



- 登録票は市内 病児・病後児施設、長岡市教育委員会
保育課にあります 市のホームページよりダウンロード
することも可能です
- 1箇所の施設に提出すると市内全施設ご利用可能になります
すこやかでは現在、新型コロナウイルス感染防止の為 登録を
まだされていない方には利用する初日の朝にご提出を
お願いしています

事前登録
どうしたらいい?

(提出方法は各施設によって異なる場合があります
他施設に提出される方はその施設にご確認ください)



どんな風に
過ごしているの?

お子さんの症状に合わせて好きな遊びと一緒に楽しんだり
いつでも睡眠がとれるよう配慮しています



「自分のおうち」の
ように安心して
過ごせる 療育気
づくりを大切に
しています



お子さんの安全のために NO.3

～水分補給・日に必要な水分量～

体重1kgあたりに必要な水分量



0歳～1歳:150ml 1歳～6歳:100ml 小学生:80ml 成人:50ml

例えば...

体重	8kg	15kg	25kg	50kg
日に必要な水分の量	1,200ml	1,500ml	2,000ml	2,500ml

※ 日に必要な水分の量には 食事中に含まれる水も入ります

水分補給のタイミング

・起床時 ・運動後 ・食事やおやつ後 ・お風呂後 ・寝る前

水分補給に適した飲み物

普段の水分補給は基本水かお茶で 下痢・嘔吐・発熱などの時は
経口補水液や子ども用のイオン水がおすすめです

季節に合った水分のとり方も大事!!



徐々に気温が上がり汗を
かきやすくなっている為、体も
乾きやすくなっています
冬に減少した水分量を徐々に
増やしていきましょう



たくさん汗をかいたため水分
補給が最優先。大量の水を
一気に飲むのではなく口に含ませる
ように少しずつ飲みましょう



過ごしやすくなるものの 暑さも
感じにくい為 隠れ乾燥に
なりやすい 運動して汗をかいた
後の水分補給も大切です



空気が乾燥し体内の水分も
徐々に減り、汗をかいて
いなくても進んで水分補給を
しましょう

元気で
安全に過ごす
ために

6つのポーズでであらうや、てみよう!!!



ご飯前やトイレの後、外から帰ったらせっけんて
手を洗おう!! 30秒程度洗うと効果がアップ!!!

生協こどもクリニック
病児保育室 すこやか
〒940-1101
長岡市沢田 1-1-20
TEL: 0258-33-7090



秋が深まり日ごとに寒さが身に染みるようになってきましたね。

この季節は体調を崩しやすいですが秋はまだまだこれから!!
11月の寒さに負けず秋を楽しんでいきたいですね。

< 冬の3大感染症 >

病名	感染経路	主な症状	家でのケアポイント
感染性胃腸炎	飛沫感染 接触感染 経口感染	突然の嘔吐 少し遅れて下痢 腹痛・発熱	・嘔吐がある時は食べない ・こまめな水分補給 (はじめは5~10分ごとに小さめの スプーン1杯ずつ)
インフルエンザ	飛沫感染 空気感染 接触感染	38℃以上の高熱 全身倦怠感 筋肉・関節の痛み	・安静が1番! 元気になるまで しっかり見守る ・十分な水分補給 ・消化の良いものを食べ、しっかり 休む。
RSウイルス	飛沫感染 接触感染	発熱・鼻水・咳 (徐々に咳がひどく なりゼーゼー、ヒューヒュー した呼吸になることも)	・咳がでるごとに一口とこまめに 水分補給 ・加湿器などを使い空気の 乾燥を防ぐ

< 様々な消毒方法 >

咳・発熱 インフルエンザ RSウイルスなど	嘔吐・下痢 ノロウイルス ロタウイルスなど	
<u>① アルコール消毒</u> 主に手指消毒に使用。 エタノール60~95%含む アルコールを30秒かけて すりこむ	<u>② 次亜塩素酸 ナトリウムでの消毒</u> 塩素系消毒剤 0.05% に 希釈したものに20分以上 浸し乾燥させる	<u>③ 熱湯消毒</u> 金属など次亜塩素酸 ナトリウムでの消毒が 難しい場合 80℃以上のお湯で 10分以上加熱する

気を付けてはいても手強い冬の感染症。手洗いうがいの
感染予防を大切に元気いっぱい過ごしていきたいですね!!



薬の種類	保管方法
錠剤・粉薬	室温保存(0~30℃) 湿気が少なく直射日光の当たらない場所で保管
シロップ	暗く、涼しい場所で保管。冷蔵庫保存が適している
座薬	熱さましの座薬は冷蔵庫保存。吐き気止めなど中には室温保存のものも。 (一度溶けてしまったもの、変形したものは効果が落ちる場合がありますので使用は避ける)

★ 小さなお子様の手の届かないところに

小さなお子様は手に取ったものを口に入れてかかります。誤飲を防ぐためにも手の届かない所で保管を。

★ 薬以外のものと区別しなるべく別の場所で

食品・文房具・他日用品等と一緒に保管すると誤飲の原因となります。「薬」と区別して保管を。

★ 薬の容器・袋はそのまま

中身や飲み方・量を間違わないよう薬の入っている容器や袋の移し替えは控える。



薬の種類や量は診察した子の症状・体質・年齢などに合わせて処方しています
例え兄弟であっても薬の使いまわしはせず必ず医師の診察を受けてその子に
合った薬を処方してもらうようにしましょう

かわいい
ちびっこマ

みつけた

すこやかでも安心・安全な
保育への取り組みとして
毎日遊んだおもちゃ等
全て消毒しています。
又、感染防止として
他のお子さまとの
おもちゃの共有も控えて
います



生協こどもクリニック
病児保育室

すこやか

〒940-1101

長岡市沢田 1-1-20

Tel

0258-33-7090



「お子さんの安全のために」



～誤飲や窒息につながる食材～

乳歯の2本の奥歯が生え揃う前の3歳以下の子どもには、
食べにくい食材がたくさん。「え？こんなもので？」といった
食べ物で起きてしまうことも。事故が起こりやすい食材は「口大より
小さくしましょう!!」

はじめまして 病児保育室 すこやかです

生協こどもクリニックと連携し、病気のお子さんをお預かりする
保育室です。急な病気・怪我でも仕事が休めない…
着てくれる人がいない…そんな時はご相談ください。
安心して過ごせるように、早く元気になることを願いながら
一人ひとりのお子さんとの関わりを日々大切にしています。



～すこやかで
どんなところ?～ ちょっとのぞいてみよう!!



キリンの看板が目印!!



症状に合わせ部屋を分け保育しています



「病児保育室」というと「日中布団の中で横になっているだけ…」と
イメージされる方も多いと思いますがそんなことはありません!!
症状に合わせ子どもたちがしたい遊びと、病気でもできる
遊びを考えています。



初めての利用でも安心して
過ごせる「自分のおうち」の
ような雰囲気づくりを大切に
しています。好きな遊びを
一緒に見つけようね!!!

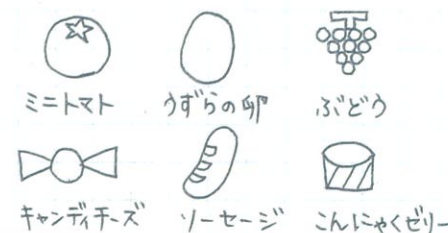
! 特に注意が必要 !

- ・丸くて皮があり滑りやすい食品
- ・弾力があり噛み潰しにくい食品



一口大の1/4にカット!!!

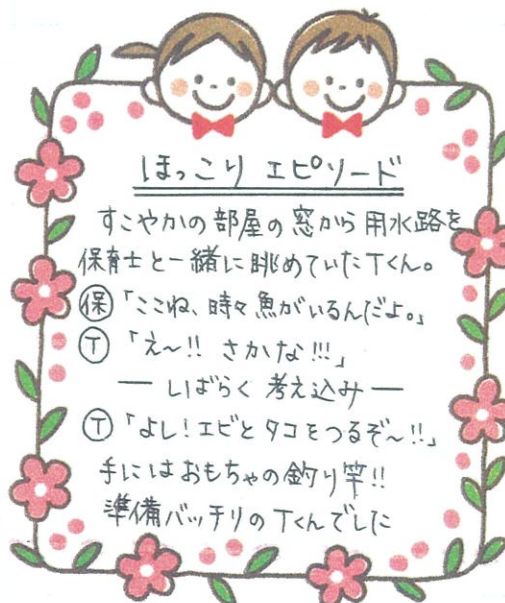
例えば…



おねがい



すこやかでは風食をお家の方から持参していただいています。
ご利用される時は1/4カットや食べやすいサイズでご利用ください。
又、安全にお弁当を食べられるようピックの使用はご遠慮いただき
たいと思います。 よろしくお願い致します。



生協こどもクリニック

病児保育室 **すこやか**

〒940-1101

長岡市沢田 1-1-20

TEL: 0258-33-7090

