



2025年

第3号

すこやか

今年も早いもので残すところあと1ヶ月となりました。

子どもたちにとってはクリスマス、年始年末のお休みと楽しみがいっぱいの月ですね。こまめな手洗い、うがいをして体調管理に気をつけましょう！

ホームケアのポイント1 ～嘔吐や下痢の時の水分の取り方～

これからの時期に気をつけたいのが胃腸炎。嘔吐や下痢が続き適切な水分補給ができないと脱水になってしまうこともあるのでお家でのケアが大切です。



ポイント① 下痢、嘔吐が続いている時

- ・5mlの水分を5分おきに飲ませましょう

*5ml= 軽量スプーン小さじ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、量も少しずつ増やしていきましょう

*途中で吐いてしまった場合は10分程休ませてまた5mlからスタート

ちよつとずつ ゆっくり
根気強く

がポイントです！！



症状が落ち着いてきてすぐにがぶ飲みをすると、刺激になり嘔吐の原因になるので注意しましょう

経口補水液や
子ども用のイオン水が
おすすめです！



ホームケアのポイント2 ～下痢症状のときの食事～

下痢の症状で利用される保護者の方から「こういったものを食べさせていいかわからなくて…」という声を多く聞きます。

そんな時こそ 便をよ～く見て便と相談です！

水のような
便の時は？

水分を中心に



野菜スープ、みそ汁の上澄み
りんごのすりおろし、おも湯など…

ドロドロの
便の時は？

どろどろとした
食べものを中心に

おかゆ、豆腐
バナナの裏ごし
かぼちゃの煮つぶしなど…



軟便の時は？

やわらかい

食べ物を中心に

おじや、野菜を煮たもの
やわらかく煮たうどんなど…



柑橘系やバターを多く含んだパン、チーズ
香辛料の強いもの、生野菜などは腸を刺激して
しまうので避けましょう

年末・年始のお休み
12/29(月)～1/4(日)まで
お休みさせていただきます。

5日(月)から
通常保育となります。

よろしくお願いいたします。



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

