

すこやかだより

2026年
3号



さわやかな風とともに秋がやってきました。
食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・実りの秋と楽しみの多い季節ですね。
朝晩と日中の気温差もより感じるようになりましたが、
寒さとともにやってくるのがインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症です。
感染予防を心掛けしっかりと睡眠・栄養をとり元気いっぱいに過ごしましょう。



嘔吐・下痢など胃腸炎症状時

食事のポイント



感染性胃腸炎のお子さんには、無理に食事をさせず、まずはこまめな
水分補給を優先し、症状が落ち着いてから消化の良いものを与えてください



水分の進め方



- 嘔吐がある時：嘔吐後 1～2 時間は食事や水分を控え、落ち着いてから
  ティースプーン１杯程度の水分を５～１０分おきに与えましょう

- 授乳中の場合：母乳やミルクは１度にたくさん飲んでしまうと吐くことがあるため
  １回量を通常の 1/3 程度に減らし飲む回数を増やしましょう
  嘔吐・下痢が落ち着いてきてもすぐに通常の量に戻すのではなく
  少しずつ様子を見ながら戻していきましょう

- 水分源：電解質と糖分が補える経口補水液を活用しましょう

おすすめの食事

消化が良く・食べたいものを少量ずつ食べるのがおすすめです
❣下痢の時は「腸を休めること」「負担をかけないこと」が大切❣

おすすめの食べ物（消化にいいもの）


おかゆ


煮野菜


豆腐


りんご


バナナ


くたくたに煮たうどん

- **離乳食前・初期**：うらごしした重湯、すりつぶした豆腐、
  やわらかく煮込んだ野菜スープなど
- **離乳食中期以降**：やわらかく煮こんだおかゆ、くたくたに煮たうどん
  すりおろしたリンゴやバナナなど

- 便が形になってきたら少しずつ量を増やし、いつもの食事に
  戻していきましょう

避けたい食べ物（胃腸の負担になりやすい）


ラーメン


ポテト
（揚げ物）


アイス


みかん



乳製品


お菓子

脱水に要注意



嘔吐・下痢により体の水分やミネラルが失われることで、
脱水を起こす危険が高まります
経口補水液（OS-1・アクアライトなど）を活用して
少量ずつこまめな水分補給を行いましょう



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丁目 1-20　℡0258-33-7090

