

❗ 熱が高い時 「水分補給」「エネルギーと栄養バランス」「口当たりの良いもの」に気をつけて食事をとるようにします。

特に「水分補給」を最優先に心がけて下さい。発熱時はたくさんの汗をかきます。湯ざましや麦茶、OS1などのイオン飲料、スポーツドリンクなどを定期的に飲ませましょう。

病児保育室イーゲルでは

発熱時は、たくさん水分をとってもらうように声をかけます。水筒やマグに入れた飲料だけでは足りないこともあるので、おかわり分の水分も持たせて下さい。

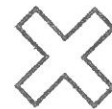


OKな食材

野菜スープ・おかゆ・うどん・卵

イモ類・かぼちゃ・ほうれん草・大根
キャベツ・にんじん・ブロッコリー

バナナ・リンゴ・ヨーグルト・アイス



NGな食材

豆類・きのこ類・海草類・魚介類
さば、アジなどの青魚

ごぼう・たけのこ・ミニトマトなどの
生野菜

菓子パン・スナック菓子

❗ 解熱剤について 熱が高いと脳にダメージが…と心配になりますが、40度くらいの熱があっても脳にダメージは受けないので安心して下さい。

解熱剤は「熱によるつらさを軽くする」お薬です。病気を治す薬ではありません。発熱は身体が病気と闘っているということなので、熱を下げることばかりに気をとらわれないようにしましょう。

解熱剤を使用して身体が楽になってきた時に、水分や食事をとるように心がけましょう。

解熱剤を使うめやす… 38度5分以上（イーゲルの場合）

元気がない、つらそうにしている、食欲がない

！ のどが痛い時 咳が出る時

「酸味があるもの」「刺激がある辛いもの」「のどにしみる塩辛いもの」はやめましょう。

のどの粘膜が荒れたり、乾燥していたりすると咳が出やすくなります。

のどが適度に湿っている状態を保ちましょう。

咳の勢いで吐くこともありますので注意しましょう。

病児保育室イーゲルでは

加湿をこころがけています。加湿器などが無い場合、洗濯物を室内に干したりすることも有効です。

横になると咳が多く出て寝付けな時は、枕を高くして呼吸がしやすい体勢にしてあげると楽に眠ることが出来ます。

咳の状態を把握するため保護者の同意を得たうえで、咳をしている様子を録音・録画することもあります。



OKな食材

ぞうすい・おかゆ・うどん・茶碗蒸し
ポタージュスープ

なし・リンゴ

ヨーグルト・ゼリー・プリン



NGな食材

辛いもの・カレー
わさび・コショウなどー

かんきつ類などの酸っぱいもの
キウイフルーツ・パイナップルなど

水分の少ないお菓子

！ おう吐 下痢の時

おう吐や下痢の症状がある時は、水分補給をこまめに行います。

『脱水症状をおこさない』ように十分に注意しましょう。

吐き気がなくなり食欲があるようなら、胃腸への負担が少ないものを選び、食べさせるようにしましょう。

病児保育室イーゲルでは

おう吐や下痢の症状が強い時は、10分～15分ごとにティースプーン1杯位の水分を与えていきます。何度か繰り返しても吐かないようだったら、飲ませる量を増やしていきます。

水分をとっても吐かなくなってきたから、状態を確認しながらゼリーなどの消化の良い物を与えていきます。



OKな食材

おかゆ・うどん・よく火を通した卵

やわらかくゆでた野菜

(イモ類、かぼちゃ、にんじん、キャベツ
ブロッコリー、ほうれん草、大根)

すりおろしリンゴ

ゼリー・プリン・ラムネ



NGな食材

豆類・きのこ類・海藻類・魚介類
さは、アジなどの青魚

ごぼう・たけのこ・ミニトマトなどの
生野菜・そば

油っこいもの・辛いもの

イチゴ・みかん・梨
ヨーグルト・牛乳・チーズなど乳製品

アイス・スナック菓子・グミ
せんべい・ドーナツ・炭酸飲料

