

# すみちゅうだより

7月号

長かった梅雨も終わりついに夏本番を迎えました。  
水遊びやプール遊びが楽しい季節でもあります、  
夏風邪やおう吐や下痢などで体調を崩す事も増えます。  
無理をせずに、体調を整えながら暑い夏を元気にすごしていきたいですね。



## おねがい

★風邪症状(鼻水、咳)下痢や軟便の時は、水遊びやシャワーは出来ません。  
体調をよく見て、プールカードの記入をお願いします。

★エプロンのゴムが伸び、エプロンをしていても襟元が汚れてしまう子が増えています。一度着けてみて調節をしてください。

★持ち物の名前の確認をお願いします。再度確認してうすくなっている物も書き直しをお願いします。

★汚れ物入れは、濡れたまま使用し続けると不衛生ですので、乾かしてから翌日持って来て下さい。

★園からお貸した衣類は、洗濯後ビニール袋に入れて持って来て下さい。

虫刺されが気になる方は  
虫除けふってきてね♡



## 下痢の時に注意する食事

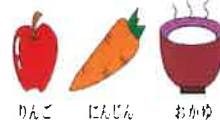
下痢のひどいとき



経口補水液 ORS ソリタ顆粒

脱水症にならないように水分・塩分を補給してください。

少し良くなったら



りんご にんじん おかゆ

★りんごのくず湯  
りんごをすりおろして2倍の水を加え、ひと煮たちさせて、かたくり粉でとろみをつける。

★にんじんのおかゆ  
おかゆにすりおろしたにんじんを加えて煮る。

良くなったら



かぼちゃ じゃがいも バナナ



プレーンヨーグルト 豆腐 白身魚(刺身用)

やわらかく煮た消化の良いものをあげましょう。

## 注意しましょう

冷たいもの



炭酸飲料 アイスクリーム 牛乳

甘いもの



カステラ プリン 市販のジュース 果物

脂肪の多いもの



揚げ物 バター

繊維の多いもの



さつまいも ごぼう れんこん 竹の子 海苔

吐き気のある時もこの  
注意にしがって  
水分からすすめていき  
ましょう。



入園前に園のしおりで確認しているとは思いますが再確認！！

下痢や嘔吐は変流行しやすいです。

医師に相談の上登園してください。

病児保育や、病児食は行っていません。普通食を食べる事ができ、

戸外遊びをしても体に無理の無い状態で登園して下さいね。