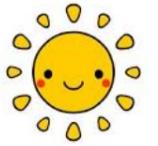




おひさまだより



R2年度 No.6

緑葉や色鮮やかな花々が咲き、春らしい匂いを感じる季節です。気持ちいい季節、食事や睡眠、適度な運動と規則正しい生活を送りつつ、感染症予防に努めましょう。

元気な1日は

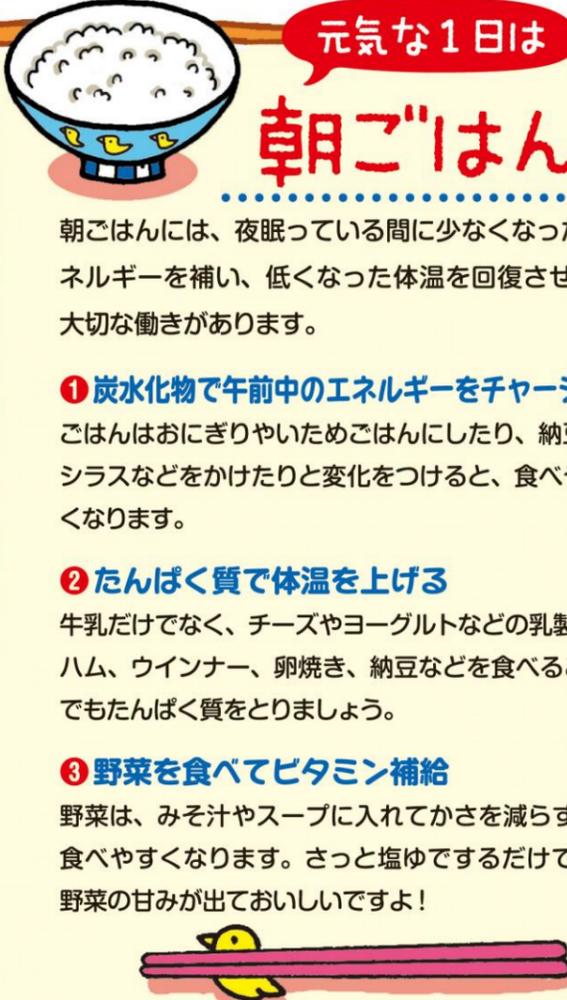
朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



朝ごはんをとると、腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便（トイレに行く時間をもつ）を習慣づけましょう。

☆うんちは健康のバロメーター
うんちでその日の健康をチェック!



こんなうんちは心配です




酸っぱいにおいがする場合や、白っぽい水のような便はウイルス性胃腸炎の疑いがあります。



黒っぽい便が続くときは胃や十二指腸など、消化器官の上の方で出血している可能性があります。



真っ赤な血や大量の出血が混じっている便は腸の病気や胃腸炎の可能性もあります。

～ オムツ交換のときはうんちの状態を確認してください ～
※要注意なうんちは、「白」「黒」「赤」の色のもの。病気の可能性があるので、オムツをもって診察を受けましょう。

予約、質問などはこちらへ!!
病児・病後児保育室「わたっ子保育園」(直通)

0875-52-6620

(電話受付：平日 7:45～18:30)

過去の「おひさまだより」や病児保育の流れ、予約方法などを掲載しています。ホームページもご覧下さい♪

病児・病後児保育室わたっ子保育園 検索

