



○ 消化に良い食事を ○

体調の悪い時、「消化の良い食事を…」と言われたことがあります。消化に良い食事とは、胃腸に負担のかけない食べ物を指します。嘔吐・下痢などの胃腸の症状がなくても、発熱時は胃腸の働きも鈍りがちです。まずはこまめに水分を補給し、食欲がないのであれば無理に食べさせなくてもよいでしょう。食欲が出てきたら、「消化に良い食事」を少量からゆっくりとすすめると良いです。

	消化の良い食品	消化に時間のかかる食品
穀物	よく煮たうどん・お粥	玄米・ラーメン・スパゲッティ
野菜 他	やわらかく煮たスープや お味噌汁（人参・大根・白菜・キャベツなど）・豆腐	きのこ・繊維の多い野菜 （れんこん、ごぼうなど）
果物	バナナ・りんごのすりおろし	みかん・いちご

◎おう吐のときのポイント◎

おう吐した後は 30 分から 2 時間程度飲食は控えます。おう吐が止まっていれば、白湯やイオン飲料など少量ずつ勧め、徐々に回数、量を増やしていきます。食事の開始は水分を摂取してもおう吐がなければ消化に良いものを少しずつ食べてみましょう。ミルクは薄めず、母乳はいつも通り飲ませましょう。

◇病児保育マニュアル◇すくすく子育て情報◇小学館はぐくむ



★ 病児保育室 こひつじ ★

2022年クリスマス会動画配信

今年もクリスマス会の動画配信をいたします。下記の日程で配信いたしますので、ぜひご覧ください。

配信期間：12月12日（月）正午ごろ ～
1月中旬 全編15分程度

視聴方法：病児保育室こひつじのホームページ

⇒【今月のこひつじ】

⇒【こひつじ動画 No.5

オンラインクリスマス会】

マジックショーやかわいい
どうぶつたちもでてきますよ！
ご家族でお楽しみください♪



インフルエンザの予防接種
はお済みですか。感染を広
げないためにも、家族で接
種しておきましょう。

* こひつじのようす *

「遠足で〇〇公園に行った
よ!」「もうすぐ運動会!」な
ど楽しい行事のお話をよく教
えてもらった秋でした。みな
なが元気に楽しいイベントに
参加できますように☆

★見学日★
毎月第2土曜日（8月と祝日を除く）
10:00～12:00 申し込み不要
12月10日 1月14日
3月11日 4月 8日

利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園
小学校に通う園児・児童

生後3か月頃～小学校3年生まで

基本保育時間 8:30～17:30（月～金）

延長時間 7:30～17:30（別途料金）

（当面の間延長保育はありません）

予約：利用前日 9:00～当日 11:00

こひつじはネット予約になりました。詳
しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要
です。（かかりつけ医可）

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック

病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828

こひつじホームページ→



東大阪市病児病後児保育事業認可施設

※利用する前日または当日に受診が必要
です。（かかりつけ医可）