



梅雨が明け、本格的な暑さがやってくる時期となりました。この時期は、ヘルパンギーナや手足口病など、夏風邪の流行が見られてきます。みどりっこでも、先月より手足口病でのご利用が増え始めています。暑さで体が疲れると免疫力も低下しやすくなるので、十分な睡眠と栄養をとり、夏風邪にも負けない体づくりをしていきましょう。

口の中が痛い時の食事



食事をあげる時のポイント

調理を工夫して痛みを和らげる

- **柔らかく・小さく**
噛まずに食べられる形にする
よく煮込んで柔らかくし、口の中でつぶせる硬さにしましょう。
おかゆ、うどん、プリンなど、スプーンでつぶせる柔らかさが目安です。



- **味は薄め・優しい風味**

塩分を控えて出汁のうま味を活かします。栄養補給面でも有効な、みそ味やクリーム系の味付けがおススメです。

- **温度は『常温』
または『やや冷たい』**

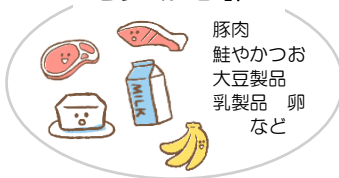
冷やすことで痛みが軽くなりますが、冷たすぎると刺激になる場合も。



ビタミンとミネラルの摂取を心がける

口内炎を早く治すために、粘膜の回復を促すビタミンと、亜鉛などのミネラルをしっかりと補給することが大切です。また、普段の食事ですっかり栄養を摂っておくことで、口内炎の発生を予防することができます。

ビタミンB群



豚肉
鮭やかつお
大豆製品
乳製品 卵
など

亜鉛



肉類
魚介類
チーズ
など

ビタミンA、ビタミンC βカロテン



緑黄色野菜

水分補給だけは忘れずしっかりと！

飲み食べ出来ない時、一番心配なのが**脱水**です。脱水を起こさないよう、水分摂取はこまめに促しましょう。

水分摂取がなかなか出来ない時は、早めに受診しましょう。



予約システム導入します

7月から、スマホなどの端末から『テオテ』という予約システムを使ってのご利用が出来るようになります。

7月1日～登録開始
7月15日～利用開始
(7月14日12時から予約受付開始)



先月の利用状況

合計 47名

利用疾患(症状)

- ・手足口病
- ・胃腸炎
- ・気管支炎

7月の相談窓口のご案内

11日(土)
25日(土)

施設見学も行っていきます。
お気軽にご利用ください♪

- ① 9:00～ ③ 10:30～
 - ② 9:45～ ④ 11:15～
- 各回1家族のご案内です。

★予約制の為、お電話にてお問合せください。

病児保育室「みどりっこ」

☎ 042 - 713 - 3745
[受付時間] 平日 8:00～17:30

詳しくはみどりっこ
ホームページへ

