



まだまだ暑い日もありますが、段々と秋の訪れを感じられるようになってきました。暑さが和らいだ日にはお子さんと一緒に外で体を動かして遊びましょう。親子で健康な心・体づくりをしていきたいですね。



Q.子どもが喉を痛がっているときは何を食べさせたらいい？

A.子どもが喉を痛がるときにおすすめの食べ物は・・・
プリン ゼリー ヨーグルト アイスクリーム バナナ
りんごのすりおろし おかゆ うどん などです。



★おかゆやうどんなどは熱いので冷ましてから食べさせるようにしましょう。

★下記のような食べ物は、喉を刺激して痛みがひどくなることがあるので避けるようにしましょう。

〈酸味が強い食べ物〉 みかん パイナップル いちご
〈硬くて飲み込みにくい食べ物〉 せんべい カットした生のりんご
〈辛い食べ物〉 カレー



子どもが喉を痛がって食べるのを嫌がるときは、無理に食べさせる必要はありません。喉の痛みが落ち着けば食欲も戻ることがほとんどです。ただし、脱水予防のため、水分補給は必ずこまめに行うようにしましょう。喉がうるおうことで痛みの緩和にもつながります。水や麦茶、子ども用のイオン飲料など、酸味がなく喉に刺激を与えない飲み物を選ぶとよいでしょう。



～災害時のアレルギー対策していますか～

＜特に必要なもの＞

- ・アレルギー個人情報カード
- ・アレルギー対応食 2 週間分
- ・常用のお薬
- ・症状が出てしまった時の薬
- ・お薬手帳のコピー

(NPO 千葉アレルギーネットワークより引用)

災害時は不安やストレスで体調を崩しやすくなります。そのような時はアレルギーの症状がいつも以上に出やすくなる可能性があります。
携帯電話が使えないことも想定し、大事な情報は紙に記録して普段使用する鞆や防災リュックに入れておきましょう。



8 月の病児・病後児保育利用状況

() 内前月比

アデノウイルス	9 人 (↑)
上気道炎	5 人 (↓)
ヒトメタニューモウイルス	1 人 (↑)
溶連菌	1 人 (↑)
発熱	1 人 (↑)
咽頭炎	1 人 (↓)

1 歳から 5 歳までの
お子さんのご利用がありました。



お子さんが風邪などの病気や病気の回復期に、仕事の都合等で育児ができないと困ったことはありませんか。そのような時には、お子さんを一時的にお預かりする病児・病後児保育をご利用いただけます。

【開所時間】月～金（祝日・12/29～1/3 を除く） 8:30～17:30

【予約時間】前日まで 8:00～17:00（土日祝を除く） 当日 8:00～

※必ず事前予約をしてください。

ご予約が無く窓口に来られた場合、ご利用いただけないことがあります。

【利用料金】おい町の方は無料。その他、自治体によって異なります。

ご利用にはおい町役場すこやか健康課での事前登録が必要です。

※お預かりできない感染症があります。（新型コロナウイルスなど）

ご予約をキャンセルされる場合は、必ず当日の午前 7 時 30 分までにお電話ください。

詳細は、なごみ診療所（TEL 77-2753）までお問い合わせください。

