

# わらべ保育室だより

<発行>  
 庄原市病児病後児保育施設 わらべ保育室  
 庄原市西本町2丁目12-9  
 0824-74-6770  
 (一社)里山こども未来会議  
 庄原市西本町2丁目8-11  
 0824-74-6636  
 庄原市生活福祉部児童福祉課あんしん支援係  
 0824-73-0051

## 令和7年度 冬号



日増しに寒さが厳しくなり、本格的な冬の到来を感じます。  
 広島県内ではインフルエンザ警報が11月27日に発令されました。  
 過去10年で2番目に早い警報発令となっています。

わらべ保育室でも11月中旬からインフルエンザA型で利用するお子さんが  
 増えてきています。その他には、感冒、マイコプラズマ肺炎などでわらべ保育室  
 を利用されています。(10~12月)。

改めて、感染予防について理解を深め、この冬を健康に乗りきりましょう！

## 下痢と食事のおはなし

type 1		<b>便秘傾向</b>	<b>コロコロ便</b> 硬くてコロコロのウサギのような便
type 2		<b>便秘傾向</b>	<b>硬い便</b> ソーセージ状であるが硬い便
type 3		<b>正常な便</b>	<b>やや硬い便</b> 表面にひび割れのあるソーセージ状の便
type 4			<b>普通便</b> 表面が滑らかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
type 5		<b>下痢傾向</b>	<b>やや柔らかい便</b> はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便
type 6			<b>泥状便</b> 境界がほぐれて、ふにゃふにゃで不定形の便
type 7		<b>下痢傾向</b>	<b>水様便</b> 水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便

わらべ保育室では、  
 「こんな時、どんなものを食べさせたら  
 いいかわからない…」という保護者の方  
 の声をお聞きします。「こんな症状の時、  
 自分なら何が食べられそうかな？」と  
 自分に置き換えて考えてみましょう。  
 そして、便の状態をよくみて…

## なにを食べるか 便と相談！！



便が軟らかい程度なら**柔らかい食べ物**を！  
 おかゆ おじや やわらかく煮たうどん  
 白身魚の煮つけ 野菜の煮つけ 鶏のささみ

便がドロドロなら**ドロドロの食べ物**を！  
 豆腐 パンがゆ バナナの裏ごし  
 人参やかぼちゃの煮つぶし

便が水のような時は**水分を中心に**！  
 イオン水 経口補水液 お茶  
 野菜スープやみそ汁のうわずみ  
 おもゆ リンゴのすりおろしやしぼり汁

### ×避けるもの×



柑橘系 バターを多く含んだパン チーズ  
 生野菜 牛乳など 腸を刺激するので NG  
 甘すぎるジュース ポカリスエットも！



## わらべ保育室 Q&A



# A



# Q

風邪をひいた時、お風呂に入ってもいい  
ですか？



熱が下がって、咳や鼻水、喉の痛みなどの風邪症状がある時も、  
元気であればシャワーで汗を流したり、短時間ならお風呂に入っ  
てもかまいません。

高熱で元気がなく、ぐったりしているようであれば、体力が消耗  
されるのでお風呂は控えたほうが良いでしょう。

インフルエンザなどで、長くお風呂に入れない時は、蒸しタオルで  
体を拭いて、服を着替えさせてあげましょう。発熱によって汗を  
かきやすいので、いつもよりこまめに着替えさせてくださいね。

## 【保育室のひとコマ】



一緒に遊んだり  
それぞれに  
好きな遊びを♡

わらべ保育室では一対一での保育看護が  
通常ですが、兄弟で同じ病名と診断されたら  
同室での保育看護となります。  
おうちの生活と同じような雰囲気の中で、  
ゆったりと関わりながら、回復への  
サポートをしています。

おねえちゃんと  
一緒はうれしいな♪



## お電話下さい!!!



わらべ保育室は、  
庄原赤十字病院を受診する場合も  
利用できます。  
まずは、わらべ保育室へお電話をください。



わらべ保育室入口はこちら

庄原市病児病後児保育施設

● **わらべ保育室** ●

庄原市西本町 2 丁目 12 番 9 号

TEL 0824-74-6770

開所時間 : 月～金曜日 8:00～18:00

(祝日・年末年始を除く)

里山子ども未来会議ホームページ ▶

わらべ保育室の利用手順や保育看護の様子などご覧ください

