



# 子どもの下痢がなかなか治らない…

～ほけんだより(号外)～

令和2年8月  
浦安駅前保育園

乳児クラスを中心に下痢症状を呈する園児が多数でした。

風邪の原因になるウイルスは数多くあり、基本的には冬(=寒くて乾燥してた環境)を好みますが、夏を好むウイルスもあります。これらは、腸内でも増殖する力があるため、下痢・腹痛などの腹部症状を伴うことが多いのが特徴です。また、乳児は体全体が未発達のため、離乳食期のお腹の風邪は消化不良におちいりやすく、下痢が長引きます。

### 【夏風邪の代表的なウイルス】

エンテロウイルス、アデノウイルス

### 【症状】

発熱、下痢、咽頭痛

### ★★★ おしりを清潔に ★★★

下痢時はお尻がただれやすいので、こまめにぬるま湯で洗い、洗った後はタオルでそっと押さえ拭きをしてあげてください。清潔にした後にワセリンや保湿剤を塗り、皮膚を保護してあげるのも◎

### \*水分補給を忘れずに…\*

下痢時のケアのポイントは十分な水分補給です。下痢が続くと体内は水分・塩分不足になり脱水状態を引き起こす可能性があります。「水分をとるから下痢が出るのでは…」ではなく、水分・塩分をバランス良く補給してあげてください。市販のものだとOS-1 や子ども用イオン飲料水が挙げられます。食欲がない時には無理に食べさせず、食欲がでてきたら、消化の良い食事から徐々に与えてみましょう。普段の食事より柔らかくしたり薄味にするなど、喉に通りやすい口あたりのよい食事を工夫しましょう。



### NG 食物繊維を多く含むものや 発酵食品

普段であればお腹に良いとされているこれらの食品は、胃腸が弱っている時には逆効果で腸に負担がかかります。  
例) さつまいも、乾物、きのこ類、ごぼう、豆類、海藻

### 油分・糖を多く含むものや乳製品

胃腸への過刺激となり、腸に負担がかかります。  
例) 肉、脂肪分の多い魚、ジュース、牛乳、アイス、ヨーグルト  
※ヨーグルトは整腸作用があるため、回復期には食べても大丈夫です◎

### NG スイカ

夏の風物詩ですが、90%が水分であり、水分が多い事で体を冷やしたり食べ合わせによっては消化不良を起こします。なので、腹部症状がある時に、実は避けた方がよい食材でもあります。

### GOOD! 消化にいい食べ物

大根・人参などの根菜類や白菜・キャベツなど  
→細かく刻んだり、いつもより柔らかく調理  
豆腐、うどん、白身魚、卵、ゼリーなど  
→のどごしの良いもの

### \*お腹にやさしいレシピ\*

食事を再開する時には、[第1段階：野菜スープ、みそ汁、重湯、すりおろしリンゴ][第2段階：豆腐、人参やかぼちゃの煮つぶし][第3段階：おかゆ、うどん、白身魚の煮つけ、鶏ささみ、野菜の煮つけ]と、お子さんのお腹の様子をみながら段階を追って進めていきましょう。お腹に優しい食事のレシピを栄養士さんに教えてもらったので、参考にしてみてください。



### 和風野菜スープ

材料：じゃがいも 人参 大根 卵  
だし汁 醤油 塩 水溶き片栗粉

- ①だし汁を沸かす
- ②一口サイズのじゃがいもを入れて、溶けるくらい煮る
- ③人参・大根はすりおろしながら加え、醤油と塩で味付けする
- ④だし汁が沸騰してきたら、卵を溶いて混ぜながら流す
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける

### 煮りんご

材料：りんご 砂糖 水

- ①りんごを一口サイズにカットして、砂糖と少量の水を加えて柔らかくなるまで煮る

### 野菜うどん

材料：うどん 鶏挽肉 大根 人参 小松菜  
醤油 だし汁 みりん 食塩 片栗粉

- ①うどんはいつもより柔らかく茹でる
- ②野菜は約1cm角の大きさに切り、だし汁と調味料でやわらかく煮る
- ③具材が柔らかくなったら挽肉を加えてさらに煮る
- ④茹でたうどんも加えてひと煮立ちさせる
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける

### 豆腐入り粥

材料：米 豆腐 だし汁 醤油 塩

- ①いつもより多めのだし汁でおかゆを作る
- ②醤油と塩で薄めに味をつける
- ③一口サイズに切った豆腐を加え、さっと煮る



### ☆☆☆保育園からのお願い☆☆☆

下痢は基本的に感染するものです。そのため、当園では、保育中に下痢が出た場合、性状・量・匂いなどを総合的に判断し保護者にお迎えを依頼します。2回下痢が続いた場合には必ずお迎えをお願いしています。保育園は集団生活の場ですので、お子様が下痢をしている間、お腹の調子がととのうまではご家庭での療養をお願いします。

登園前日の夜に普段の食事がとれて、それ以降下痢が出ていない(もしくは、普通便が確認できた)事が、登園の基準になります。