



# 1月末就園児対象 公立保育園の園交流の予定

★内容・持ち物は子育てカレンダーを参考にしてください

日付	園名	名称	問い合わせ先
1月19日（木）	坂本保育園	なかよし広場	68-2224
1月25日（水）	福岡保育園	ちびっこ広場	72-2062
1月25日（水）	中津川保育園	ありんこの会	66-1275
1月26日（木）	加子母保育園	かしもっこ広場	79-2039
1月26日（木）	付知保育園	つくしんぼ広場	82-2379
1月26日（木）	高山保育園	ちびっこ広場	72-5024
1月26日（木）	阿木保育園	プチトマト	63-2341



## こんな時はどうするの？



日に日に寒くなり、いよいよ冬本番になってきました。みなさん元気でお過ごしですか？これからの時期は、インフルエンザや下痢・嘔吐などが流行る季節です。できるだけ早寝・早起きを心がけ、健康に過ごしたいですね！

### 《これってOK？**下痢**の時の食事。》

下痢の時は、脱水症状にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事を取りましょう。

#### おすすめ

##### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

##### おかゆ・おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

##### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

#### 避けたい物

##### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

##### パン・バター・チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

##### 生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。



