

～生活リズムを整えましょう～

生活リズムは自然には身に付きません。睡眠時刻や食事時刻を決めて、規則正しい生活習慣が身につくようにしましょう。

◎まずは、朝決まった時刻に起こすことから始めてみましょう。

起床【 : 】

《ポイント》

- ・おはよう！と声をかける
 - ・部屋を明るくする
 - ・着替える
 - ・顔を拭く など
- 五感を刺激してあげましょう。



就寝【 : 】

- ・成長ホルモン（体づくりをするホルモン）は、寝てから2時間後くらいから出はじめます。
- ・夜8時～9時頃には寝られるとよいでしょう。



◎起床後すぐには朝食を食べることができません。食事の20～30分前には起きるようにしましょう。

朝食【 : 】

- ・毎日決まった時間に食べることで、消化吸収能力が高まります。
- ・昼食までのエネルギーになります。



夕食【 : 】

- ・食べ物を消化するのに3～4時間かかります。夕方6時から7時には、夕食になるとよいですね。



昼食【 : 】

お昼寝【 : 】

おやつ【 : 】

- ・朝食をしっかり摂ってくると、元気に活動することができます。朝食抜きは、イライラしたり、ケガをしたりする原因になります。

◎生活リズムが整うと、排便の習慣もつきます。



～体調不良時の食事のポイント～

病気にかかった時の食事は、医師の指示に従います。家庭での食事の参考にしてください。

①水分補給をしましょう。

- ・湯ざまし
- ・ほうじ茶、むぎ茶
- ・水分の多い汁もの など

一度に飲ませずに、少しずつこまめに与えます。

ジュースは糖分が多く、下痢をしやすいため×。

②消化のよいものを食べましょう。

- ×繊維が多いもの
- ×油っこいもの

弱った胃腸に負担のかからないものを与えます。

食欲がなければ、無理に食べさせなくても大丈夫です。

③やわらかめに調理しましょう。

- ・野菜スープ
- ・野菜の煮物 など

離乳食初期の頃は、症状が落ち着くまで離乳食はお休みします。



消化のよい食事、食材

【炭水化物】

- ・おかゆ
- ・うどん(くたくたに煮る)
- ・パンかゆ

【野菜】

- ・にんじん
- ・大根
- ・キャベツ
- ・かぼちゃ
- ・かぶ など

【果物】

- ・バナナ
- ・りんご(すりおろし、煮りんご)

【たんぱく質】

- ・白身魚
- ・豆腐



消化の悪いもの、避けたいもの

- ・海藻類
- ・漬物
- ・きのこ
- ・干物 など

おかゆ レシピ

豆腐と野菜がゆ

絹ごし豆腐	……	10g
人参	……	10g
キャベツ	……	10g
和風だし汁	……	大さじ1
5倍かゆ	……	90g

1才頃の量です。
野菜やおかゆの量は、月齢に合わせて調整しましょう。

- ①野菜は柔らかく茹でて、食べやすい大きさに切る。
小鍋に野菜と豆腐とだし汁を入れて、しっかり煮る。

嘔吐したとき

- ①吐いた直後は何も与えません。
- ②水分を少しずつ与えます。

下痢のとき

- ①水分を補給して脱水症を防ぎます。

×牛乳

- ②消化のよいものを与えます。

×油っこいもの

せきが出るとき

- ①飲み込みやすいものを与えます。(片栗粉やじゃがいもでとろみをつけます。)

×熱すぎるもの

