



● 子どもが病気時の食事ポイント

高熱で下痢の時には、体内の水分が不足し、脱水症状になることもあります。水分をたっぷり摂取させましょう。幼児用イオン飲料や麦茶、白湯などがおすすめです。



▶ 消化のよい軟らかいものから与えましょう

- スープ、ゼリー
- おかゆ、雑炊、軟らかうどん、りんごのすりおろし、いもやかぼちゃの軟らか煮など
- たん白質の多い豆腐や白身魚

▶ 避けた方がよい食べ物

- かんきつ系の果物や果汁（吐き気やせきを誘いやすい。下痢の症状にも適していません）
- シチュー、ラーメン、スナック菓子といった油を多く使用したもの
- ヨーグルト、牛乳などの乳製品
- プリンや卵焼き

● イオン飲料の注意点

イオン水には、糖分が多く含まれています。子どもに飲ませる場合は、イオン水に対しその倍の水で薄めてあげるといいでしょう。脱水症状にならないために必要ですが、ある程度症状が落ち着いたら白湯や麦茶に変えましょう。病気が治っても甘くて美味しいため、イオン水を飲み続けている子どもが多いです。糖分の過剰摂取や虫歯の原因にもなります。

● 病気を治すには保温、睡眠、栄養

子どもの病気だけではなく大人も同様、病気にかかった時のケアは「保温、睡眠、栄養」が重要です。「発熱時は厚着をして汗をかく」という人もいますが、暑過ぎて十分な睡眠時間が取れなければ逆効果。まずは睡眠時間の確保が大切です。快適に睡眠ができるようにしましょう。

照 会 市国保健康課 ☎0537-1171

特定不妊治療費助成制度をご存知ですか？

健康ライフ
health support

多額の費用を要する不妊治療

子どもが欲しいのになかなか授からない夫婦が、不妊治療を受けて妊娠をすることも多くなりました。しかし、不妊治療は保険が適用できないため、多額の費用を要します。

市では、経済的負担を軽減するため「特定不妊治療費助成事業」を実施しています。ぜひご利用ください。

助成を受けることができる人

対 象 特定不妊治療を受けた夫婦で、
① 特定不妊治療以外の治療法で、妊娠の見込みがない、または極めて少ないと医師に診断された人。
② 市に住民登録している夫婦（どちらかでも可）。
※平成22年4月1日以降の治療終了分から申請可。

助成内容 体外受精・顕微受精に要する費用の一部

助成額 治療費の2分の1以内、1夫婦1回当たり
上限7万5,000円（年2回まで）

助成期間 同一夫婦、通算5年間

※県の助成を受ける場合は、市への申請の前に受けてください。）



照 会 市国保健康課 ☎0537-1171