



# 子どものすこやかサポート

子どもの薬は、体重や体表面積によって処方される量が異なります。同じ症状でも、本人以外は内服しないようにしましょう。

お子さんの服薬で困ったことはありませんか。薬を飲むのが苦手な場合、子どもが飲みやすい剤形や薬を嫌がることを医師に伝えるとよいでしょう。飲みやすい薬を選択してくれると思います。また、薬剤師さんに相談してもよいですね。

以下の物に飲みきれる量を混ぜたり挟んだりすると飲みやすい場合があります。

アイスクリーム・プリン：苦味の強い薬を和らげます。

ヨーグルト：混ぜると苦味が出たり、薬効が低下するものもあるため注意。

コンデンスミルク：薬の食感や味を和らげます。

味噌汁・ポタージュ：甘みが嫌いなお子様に。(スプーン2~3杯を取り分けて)

バナナ：味やにおいを和らげます。ペースト状にし、薬を挟み込むようにするとよいです。

市販の服薬補助ゼリー：混ぜすぎずに挟み込むようにするよいです。



薬が飲めたら、褒める。  
お医者さんごっこなど遊  
びを取り入れながら、服薬  
するのもいいですね。

※食材を少量スプーンにとり、その上に薬を乗せ、再度食材で挟み込む。



## おきゅうしょく ぱくぱく すくすくのおてつだい

風邪やインフルエンザが流行する冬。同じように過ごしていても、風邪をひく子とひかない子がいるのには、それぞれがもつ免疫力の違いが関係しています。腸は免疫力の多くを担っています。腸を元気にする方法を知り、病気に負けない強い体をつくりましょう。

### 腸に優しい食べ方

よく噛む

よく噛まずに食べると、消化不良のまま食べ物が腸に送られ、腸内細菌のバランスが崩れます。噛みごたえのある食材や調理法で、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

腹八分目にする

必要以上に食べると、胃腸に負担がかかり腸が弱ります。さらに、肥満や生活習慣病につながる心配もあります。

楽しく  
おいしく食べる

食事中は「おいしそうなおいだね」「たくさん食べられたね」とポジティブな言葉かけをしましょう。せかしたり、無理強いしたりして食事がストレスにならないようにします。



### <積極的に食べたい腸を元気にする食材>

発酵食品：納豆 味噌 ヨーグルト 海藻：わかめ ひじき 昆布

果物：りんご 柑橘類 バナナ等 きのこと：椎茸 しめじ えのき茸等

緑黄色野菜：かぼちゃ 人参 ピーマン トマト ほうれん草等