

6

特別な配慮を要する子どもの食と栄養

どんなに元気な子どもでも、体調をくずすことがあります。発熱、下痢、嘔吐、腹痛など、子どもの症状をみながら、食べ物を与えるかどうか、何を食べさせたらよいのかを判断することが大切です。

基本的に食欲がないときは、無理に食事をすすめず様子を見るようにしましょう。もし発熱や下痢などの症状があっても、食欲があつて機嫌がよければ、水分補給をしながら、普段どおりに食事をさせます。いずれにしても日ごろの子どもの状態をよく知り、体調の変化に早めに気づくことが大切です。

A 疾病および体調不良の子どもへの対応

1

嘔吐、下痢

嘔吐が激しいときは食事を中止します。少し落ち着いて、食欲が出てきたら水分補給から徐々におもゆ、トロトロパンがゆなどを与え、次いで、つぶし湯豆腐や、すりおろしりんご、三分がゆなど、消化のよいものから与えていきます。離乳食の場合は、離乳の形態を一段階前に戻し、便の様子をみながら、もとの調理形態に戻していきます。

保育所など、集団で食事中に子どもが嘔吐した場合、その子どもは別の場所に移動させ、ほかの子どもと隔離します。吐瀉物のついた食器の扱いには十分注意しましょう。使い捨てマスクとビニール手袋を着用して、食器類を処理します。食器の洗浄の際も、ほかの食器とは別に、あらかじめ殺菌処理をしてから洗浄します。菌が付着していると飛び散って、保育者やほかの子どもへの感染につながる可能性があります。

下痢の場合でも機嫌がよく食欲があるときは、消化のよい食事を与え、様子を見ます。水分が失われるので、こまめに補給しましょう。湯ざまし、番茶、子ども用イオン飲料、薄めのりんごジュースなどを与えます。かんぎつ系果汁、乳製品は下痢を悪化させることがあるので控えます。

食欲もなく下痢症状がひどいときには、一旦食事を中止しますが、ミルクや母乳は普段どおり飲ませます。食事を中止すると体力がなくなり、回復力が落ちるので、下痢の回数が減り、食欲が出始めたら、なるべく早くにもとの食事に戻すようにします。小児科を受診する際に、症状をきちんと伝えられるように下痢の写真を撮って持参するのもよいでしょう。また下痢以外の症状の有無や、下痢が始まった時期、その前にとつた食事の内容なども医師に伝えます。

2

発熱

3

便秘

発熱は、子どもの病気では起こりやすい症状です。熱だけで、機嫌もよく食欲があるときは、様子を見て、診療時間内に小児科を受診します。目がうつろな場合や、ぐったりして顔色が悪いときは緊急で受診しましょう。水分補給はこまめにして、熱による発汗で失われる水分を補います。症状が熱だけの場合は、食事の制限はとくにしなくてもよいのですが、口腔内に発疹や口内炎などがある場合、のどに痛みがある場合は、のど越しのよいもの（雑炊、茶わん蒸し、湯豆腐など）を与えます。

便の水分量が少なくなり、硬くなって数日便通がない状態を便秘といいます。便秘を解消するためには、生活のリズムを見直し、朝昼晩の食事時間を決めるようにします。子どもの便秘は水分摂取量が少ないことも原因になるので、水分をしっかりとり、適度な運動をするようにします。小さい子どもは、朝起きたら必ずトイレに行き、排便の習慣をつけることも便秘の予防になります。食事は、食物繊維の多いものを取り、腸内の蠕動運動を活発化させること、乳酸菌の入っているヨーグルトや飲料などをとり、腸内の善玉菌を増やすことなどが効果的です。また精神的ストレスなどが原因のこともあります。旅行先や入園・進級の前夜など、日常と異なる状態のときに便秘になることがあります。そのような際には、なるべく落ち着いてすごせるように配慮することが大切です。

B 食物アレルギーのある子どもへの対応

身体に入ってきた有害な物質（抗原）に対して抗体ができ、次に同じものが入ってきたときに異物と認識し、反応するしくみを、「免疫」といいます。通常は身体を守るための有益な反応ですが、過剰に働いてしまうのが「アレルギー反応」です。アレルギーを引き起こす原因となる物質が食物の場合を「食物アレルギー」といい、症状は皮膚、粘膜、消化器、呼吸器などに現れます。食物アレルギーのなかで最も重い症状は、アナフィラキシーショックです。ほんのわずかな分量の原因食物を食べ

