



# 寿都町 病児保育室 なないろだより

NO.21 令和 5 年 12 月 発行

少しずつ寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる時期となりましたね。11月の病児保育室なないろは、インフルエンザやアデノウイルスのお子さんのご利用がありました。空気も乾燥しやすく、ウイルス感染症も流行りやすい季節です。室内で暖房を使うシーズン、つい窓を閉め切ってしまうがちですが、換気と加湿を忘れずに行い、感染対策をしながら、寒い冬を元気に過ごしていきたいですね。



## 12月の利用状況

かぜ	2名
胃腸炎	5名
中耳炎	1名
アデノウイルス	2名
インフルエンザ A	5名



## 知っておきたい 冬の感染症



子どもがインフルエンザにかかったら、家庭ではどんな風に過ごしたらいいの？

### インフルエンザ



#### 《症状》

1~4日の潜伏期間の後に、突然の寒気と高熱で始まることが多いです。熱は4~5日続くことが多く、食欲が無くなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。小さい子どもは「だるい」と言えない為、「元気がない」「機嫌が悪い」状態が続きます。

### 熱が高い時

熱が高くぐったりしている時は解熱剤を使用して様子を見ましょう。解熱剤には痛み止めの働きもあるので、頭痛などの痛みも多少やわらぎます。薬の効果で体が少し楽になったタイミングで食事など取れるといいでしょう。また、脱水には十分注意をし水分補給は小まめに行うようにしましょう。

### 食事



「食欲はなくて当たり前」位に考えて無理に食べさせず、お子さんの好きなもので消化に良いものをあげると良いでしょう。食べやすい物としては、ゼリー、プリン、おかゆ、雑炊、うどん、野菜スープなど口当たりや消化に良いものが挙げられます。

### お風呂

インフルエンザに感染すると体力がかなり消耗した状態となります。症状が現れはじめた頃は入浴を避け、体力が回復してきたら軽めの入浴で汗を流すといいでしょう。お風呂上りは水分をしっかりふき取って体を冷やさないようにし、水分補給を心掛けることも忘れずに。



### 年末年始休業日のお知らせ

なないろ休業期間:

12月30日(土)~1月8日(月)

ご不便をお掛けしますが、よろしく願いいたします。



## 保育の様子



空き箱や筒を使って、恐竜と武器を作ったよ!

おもちゃのチャチャチャ♪可愛い歌声を披露してくれました♡



ルービックキューブ大好き! 目指すは世界大会出場☆



## おねがい



塗り絵、パズル、絵本、漫画、児童書、DVDなどもOK

病児保育室なないろでは、ご家庭で使わなくなった玩具や本の寄付を随時受け付けています。お家で使わなくなった物で、子どもがまだ遊べそうな物であれば何でも構いませんので寄付していただくとありがたいです。ご協力よろしくお願いいたします。

病児保育室なないろでは毎月おたよりを発行しています。寿都診療所HPで最新と過去のおたよりがご覧になれます。こちらからどうぞ→

