




寿都町 病児保育室 なないろだより

NO.7 令和4年11月発行

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。これからの季節は空気が乾燥するので様々な感染症が流行りやすくなります。加湿と換気をしながら体調管理には十分気を付けていきましょう。また、秋の夕暮れは大人も子どもも悲しい気持ちになりやすいので、手をつないだり抱っこしたり、スキンシップを多めにして肌の温もりを伝えていきましょう。

10月の利用状況

| | |
|--------|-----|
| 急性上気道炎 | 18名 |
| 中耳炎 | 1名 |

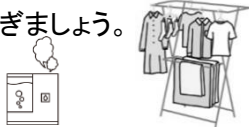


* 風邪をひかないためには、何をする? *

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌等の病原体と戦った時に、その武器(抗体)を残しておき、次に同じ病原体が侵入した時に、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪を引きにくくなります。ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異するウイルスや、ノロウイルスのようにタイプの多いウイルスもあり油断は大敵です。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

室内を **保湿** する

空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜がダメージを受け、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器の使用や、室内に洗濯物を干す等して乾燥を防ぎましょう。



体を **保温** する

体を冷やすと風邪を引きやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着する方が、中に空気の層ができて保湿効果が高まります。厚くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りが良い綿がおすすめです。



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っていて、ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

体を **保護** する

保護とは「気を付けて守ること」。たっぷりの睡眠と、栄養バランスのとれた食事をとるよう心掛け、健康を守りましょう。



保育室の様子



車は人気のおもちゃです！



大きな船を作りました！

病児保育では、室内で一人または少人数で過ごすため「自分のやりたい遊びを存分にできる」事が大きな特徴です。病気になってつらい思い出を「病気になっても楽しかった」と笑顔で帰ってもらいたいと思いつつながら子供たちと過ごしています。



利用登録受付中

ご利用には事前の登録が必要です！急な利用に備え事前に登録しておきましょう。

登録はこちらです→



病児保育室なないろ

070-8718-6386

病児保育室 Q&A

Q.おもちゃやゲーム、学習道具を持って行ってもいいですか？

おもちゃやゲーム等、破損や紛失の恐れがある物をご遠慮下さい。ただし、タオルやぬいぐるみ等、愛着があり持っている安心できる物は持ち込み可能です。また、学校の宿題等も持ち込み可能です。

