

病児保育だより 秋号

令和5年度 西脇こども園 病児保育室

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。日中は暑く、朝夕は涼しいなど、気温差も出てくる頃です。また、秋は夏に比べて湿度が下がりやすい季節といわれていますので体調の変化に気をつけながら過ごしていきましょう。

秋は気温とともに湿度も下がる季節です

気温が低くなると空気中の水分量が減り、空気が乾燥します。

湿度が低くなると・・・

- ・乾燥した環境を好むウイルスの動きが活発になります。
- ・のどや鼻の粘膜が乾燥し、インフルエンザや風邪のウイルスに感染しやすくなります。
- ・お肌が乾燥し、肌荒れにつながります。



適度な湿度を保ちましょう。

人が快適に過ごせる湿度は 40～60%とされています。

部屋の乾燥対策のポイント

- ・湿度が 40%をきるようであれば加湿器を使用したり、濡れタオルをかけましょう。
- ・過度に加湿をすると結露やカビ、ダニの発生につながるので気をつけましょう。
- ・過度の加湿を防ぐため、加湿と換気をセットで行いましょう。



脱水症状にも注意しましょう

脱水症状といえば、夏の熱中症とセットでイメージする人が多いかもしれませんが、空気が乾燥していると、体内の水分が肌から蒸発されるため冬の乾燥も脱水症状を引き起こします。

冬は夏ほど「のどの渇き」を感じにくいかもしれませんが、水分をこまめに補給するよう心がけましょう。



病児保育室では、絵本やおもちゃ、ブロック、折り紙やお絵描き、DVD など、体調に合わせて遊べます。

病児保育の予約がスマホからできます。Webで予約をするには利用者登録が必要です。詳しくは病児保育予約のホームページをご覧ください。

