

# 病児保育だより 春号

西脇こども園 病児保育室

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活に慣れるまでは緊張や不安で心身ともに疲れがたまりやすくなります。環境の変化や季節の変わり目により、体調を崩すことが多くなります。この時期は特にお子さんの健康状態に気を配りましょう。

## 生活リズムを整えましょう

### 早寝早起きを心がけましょう

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

夜は9時ごろまでには眠り、朝は7時ごろまでに起きられるようにしましょう。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝ごはんを食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムがはじまります。

元気の源となる朝ごはんは、よく噛んでしっかり食べるようにしましょう。



### 朝の排便習慣をつけましょう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。

朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、ごはんのあとはゆっくりトイレに座れる時間をとり、排便する習慣をつけましょう。



## 正しい体温の測り方

お子さんの平熱を知っておくことは大切です。

食事や入浴、運動をしたあとは体温が上がっている可能性があるため30分ほどあけてから測定しましょう。

汗をかいていると正確に測れないため、測る前に乾いたタオルでしっかり汗を拭いてあげましょう。

1. ワキのくぼみの中央に体温計の先端を当てます。
2. 体温計が上半身に対し30度くらいの角度になるようにして、ワキをしっかりと閉じます。  
赤ちゃんをひざにのせ、うしろから抱きかかえるようにして測定すると、ワキをしっかりと閉じることができます。  
赤ちゃんが眠っている場合も、手で押さえてワキを閉じてあげましょう。
3. 電子音が鳴るまで、そのまま動かさないようにします。



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。



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。