

病児保育だより 冬号

西脇こども園 病児保育室

新しい1年がスタートしました。今年も元気に過ごせるように、食事、運動、睡眠のバランスを大切にして病気に負けない体づくりを心がけましょう。

また、冬に流行る感染症を予防するためにも基本的な感染症対策を行い、室内の温度や湿度調整、換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。

冬になぜウイルス感染症が流行するの？

冬は、空気が乾燥し気温が低くなり、ウイルスが好む環境になります。室温と湿度をコントロールして、ウイルスの活動を抑えましょう。

ウイルスが好きな環境は？

冬の乾燥と低い気温はウイルスが最も好む環境です。

気温 16℃以下、湿度 40%以下がウイルスの感染力が強まる条件です。

換気を心がけましょう

- 新鮮な空気と入れ替えて、室内のウイルスを少なくすることが大切です。
- 寒くても1時間に5分程度の換気を2回以上行いましょう。



適度な室温と湿度が重要です

- 室温 20～25℃、湿度 50～60%が目安です。
- 濡れタオルを干したり、加湿器を使用しましょう。

規則正しい生活と水分補給で免疫力を高めましょう

免疫力が低下してしまうと感染しやすくなります。食事や睡眠などの体調管理だけでなく、冬の寒さや乾燥していること、体の水分が不足していることも免疫力の低下につながります。乾燥していることで、のどや鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスと戦う部分が弱くなります。

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

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。

