

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。

せきで眠れない
ときは・・・



せきが続くと体力を奪います。
呼吸が楽になるようにケアして
あげましょう。

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。



② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力が奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。

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。

