



2025 年度

2 月号

しんじゅくいるまこども園
病児病後児保育室ひまわり

ひまわりだより

暦の上では春を迎えますが、まだまだ冬の名残が色濃く、寒い日が続いていますね。
インフルエンザや胃腸炎など、感染症の流行もまだまだ油断ならない時期です。
病気に負けない体を作るためには、適度な運動・十分な睡眠・栄養のある食事の他に、
こまめな手洗いうがいや換気・消毒など適切な感染予防が欠かせません。

咳と上手に付き合うポイント

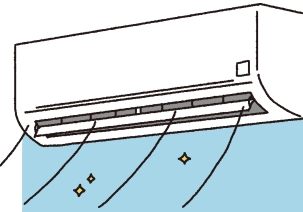
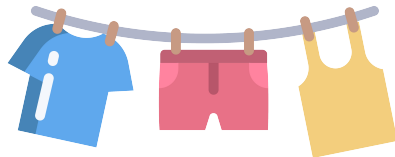


咳は、ウイルスや細菌、ほこりなど異物から体を守るための防御反応です。咳が長引く、眠れない、咳き込みで吐く、呼吸が苦しそうな場合は、早めに受診しましょう。



加湿

加湿器を使ったり、濡れタオルや洗濯物を干したりして室内の湿度を50～60%程度に保ちましょう。お風呂やシャワーの湯気でのどを湿らせるのも効果的です。



キレイな空気

30分に1回の換気や掃除機がけ、エアコンや空気清浄機のフィルターのこまめな掃除で、空気も清潔に保ちましょう。



水分補給

水やお茶、温かい飲み物や白湯など、水分でのどを湿らせると、のどの浄化作用が活発になり、たんが切れやすくなります。柑橘系の果汁はのどを刺激するので避けましょう。



寝苦しい時は

クッションやバスタオルなどを使って上体を少し高くすると良いでしょう。高すぎると逆に眠れなかったり、体がずり下がってしまうこともあるため、様子を見ながら調節してください。

仰向けより横向きの方が楽になることもあります。

1月の利用状況

主な疾患名 のべ18名
・上気道炎・胃腸炎・RSウイルス感染症
・インフルエンザ・アデノウイルス感染症

病児病後児保育室の利用には、**事前登録**が必要です。
事前登録や利用について、詳しくはホームページをご覧ください。
ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせはこちら

☎ 03-6302-1225

受付時間 7:30～18:00

