

病児室だより

H31年4月第1号



ドキドキ、ワクワクしながら迎えた4月。いよいよ新年度がスタートしました。ご入園、ご進級おめでとうございます。病児室もより一層、安心してご利用頂けるよう、努めていきたいと思っております。さてこの時期は、冬の感染症が収束する時期で、春から流行する疾患は少ないですが、4月は初めての環境に緊張や不安を感じて、体調を崩しがちな季節です。鼻水や発熱などの初期症状を見逃さないようにしていきましょう！

生活リズムを大切に

生活リズムが不規則になり、生活リズムとの調和が崩れると、自律神経の働きが不安定になってしまい、朝から「眠たい」「あくびが出る」「疲れた・だるい」「イライラする」など元気がない症状が出てきます。自律神経のバランスを保つためには、昼と夜のけじめをつけた規則正しいリズムを体で覚えることが望ましいでしょう。

①早寝・早起き ②朝ごはんを！ ③朝の排便

一日を元気に過ごすためには7時までには起きるようにし、21時くらいまでには寝るようにしましょう。睡眠のリズムは成長ホルモンにの分泌に影響します。また、夜明るい所にいると体内時計と地球時間のズレを大きくし、自然な眠りを誘うホルモンが出にくくなると言われています。まずは、早起きから始めてみましょう！そして、朝ご飯は起きて活動するための、エネルギー源です。しっかり朝ご飯を食べることで、**良く遊べ・昼食も進む・夜はしっかり眠れる**というリズムができてきます。また、朝ご飯をしっかり食べると腸の動きも活発になり、排便習慣がついてきます。まずは、トイレに座ることから始め、習慣にしていきましょう。

平成30年度病児年間利用者数

合計124名の方にご利用いただきました。市町村別では、新庄市110名、舟形町8名、真室川町6名です。疾患別では風邪が最も多く、次いでインフルエンザA型急性胃腸炎でした。

3月の利用状況

6名の利用となっています。手足口病2名・喘息2名急性上気道炎1名・風邪1名でした。

嘱託医

土田内科・小児科医院

スタッフ紹介

看護師 内藤 里美
保育士 尾上 恵美子

主に上記2名でお預かりさせて頂きますが、時に他のスタッフがお手伝いをさせて頂くことがあります。よろしくお願い致します。

予防接種について

子供の病気で一番多いのは感染症です！感染症は風邪程度の軽いものから、命にかかわる重いものまであります。予防接種をすることで、重症化や病気を防ぎます。**生ワクチン**と**不活化ワクチン**に大別されます。生きた病原体を弱めて作ったのが生ワクチン、病原体を殺菌し免疫を作る為に必要な成分だけ取り出し作ったものが不活化ワクチンです。接種間隔は、生ワクチンは**4週間後**に不活化ワクチンは**1週間後**に接種可能となります。生と不活化ワクチンの違いを理解し、予防接種がスムーズに受けられるようスケジュールを立てましょう！

お知らせ

5月より市役所及び医師会との話し合いの結果、連絡票等様式が変更となりますが、従来の物をお持ちの方はそのままお使いください。

特定非営利活動法人 オープンハウスこんぺいとう
病児室 TEL0233-29-2301