



病児室たより

R6年 第2号



新生活がスタートして早2ヶ月が過ぎます。親御さんも子供さんも疲れが出始めてはいませんか？ましてや、目まぐるしく変わる気候の変化に身体が疲弊しやすい季節は自律神経が乱れやすく体調を崩す方がおります。正しい呼吸法と睡眠・栄養・外気浴などによるリフレッシュの時間をシッカリもって熱い夏に備えましょう。



//生活リズムが崩れていませんか？

連休が続き、つつい子どもの生活リズムが崩れてしまっていないませんか？子どもにとって生活リズムを整えることは、とても大切で特に睡眠不足は成長発達に大きな影響を与えているといわれています。

睡眠不足による弊害

- 成長の遅れ
- 免疫力の低下
- 学力の低下
- 集中力や記憶力の低下
- 朝食の欠食の増加、食欲不振

寝つきの悪さ、寝る時間が定まっていないなど…睡眠リズム改善のための3つのポイントを紹介しします。

習慣づくり【3つのポイント】



○太陽の光

朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ脳と身体が活発に動き出します。



○朝ごはん

脳を活性化させる大事な栄養剤になります。ごはんはリズムを作っていくキーポイントに!!



○人との関わり

地域の人など家族以外の人との関わりも習慣づくりに繋がります。



//春の病児室

春模様の室内、気分も新たにスタートしました。

新しい生活で、緊張と不安から体調を崩すお子さんが数人いましたが、長続きする事なく回復しています。

中には、顔染みさんになり室内にある置物や時間で観察する事柄を飲み込んでおり職員へ頃合いを知らせてくれるお友達、

夕方電気が着くともう来るねと使っていたおもちゃを片付け心待ちにしてママやパパを待っています。ご利用児数4月=8名

5月=1名でした。

ジトジト梅雨時期の食中毒

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

家庭でできる食中毒予防



- ・購入した生鮮食品は消費期限を確認し購入しましょう。
- ・早く持ち帰り冷蔵庫に入れる。冷蔵庫は-10℃以下・冷凍庫は-15℃以下で増殖の低下・停止がみられます。死滅するわけではありません。
- ・調理前の手洗いや調理場のゴミの処理、など衛生面に気をつけましょう。

厚労省HP参照

//県内における感染症

山形県内5か所の保健所の調査から人の動きの関係からも、山形保健所、村山保健所が高い位置で発生しています。最上が一桁台と低い結果となっています。各自これからも感染に対する意識を持ち自己管理・家族管理に気を配りましょう。

- 第1位 A群溶血性レンサ球菌咽頭炎
- 第2位 咽頭結膜熱
- 第3位 咽頭結膜熱



NPO法人オープンハウス こんぺいとう病児保育室 (HP掲載)

0233-29-2301 (事前登録制)

ご利用時間 8:30~17:30