



病児保育室だより4月 No.13

新しい年度の始まりです！

春は新しいお友達との出会いもあって、気持ちウキウキする季節ですね。4月中旬以降になると、入園・進級などの環境変化への緊張感から疲れが溜まり、体調を崩すことが増えてきますので、気をつけましょう。

病児保育室は開所から2年目に突入しました。今後も病気のお子さんが安心して過ごせるよう、一人ひとりに合わせた保育と看護を進めていきたいと思ひます。今年度もどうぞ宜しくお願い致します。



平成31年度
4月1日号



病児保育室の利用には、市役所での利用登録が必要となります。

※2018年度に利用登録をされた方も、継続の手続きをしていない方は2019年度の利用登録が新たに必要となりますのでご注意ください。



春とアレルギー

いよいよ春の到来ですね。桜の美しい素敵な季節ですが、まだまだアレルギーの人にとっては大変なときでもあります。

花粉症や季節の変わり目に出る喘息、アトピー性皮膚炎の悪化、湿疹、目の周りのカサカサ・痒み…。症状をひどくしないためには、早めのケアが大切です。皮膚のトラブルには、保湿軟膏やクリームをお風呂上りや就寝前、朝の洗顔後にもしっかり塗っておくと効果的です。喘息も、軽い症状のうちに受診・服薬をしておくと、発作予防につながります。



《インフルエンザ動向》

暖かくなって来ましたが、またインフルエンザの患者さんが増えてきているようです。

特に小、中学生の間で流行しているようですので、手洗い、うがいの徹底と、感染の拡大を防ぐためにもマスクの着用を心がけましょう。

早寝早起きをしましょう

- ①朝の光を浴びることで、体内のリズムが整い、自律神経の働きが活発になります。
- ②朝日を浴びると夜の睡眠の導入になります。
- ③朝の目覚めがよく、ご飯がおいしく食べられます。
- ④日中の集中力が増します。
- ⑤夜寝ている間に成長ホルモンが分泌されます。ぐっすり眠ると体の免疫機能が高まります。

