

にじいろだより

柔らかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。カキの木が、オレンジ色の実をたくさんつけ秋が深まってきたように感じられます。

朝夕はずいぶん涼しくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。気温によって衣服の調節をし、体調管理に気をつけましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



こんな症状は風しんかも？

38℃前後の熱とともに、顔や胸に、ピンク色の細かい発しんがびっしりと出たら、風しんかもしれせん。やがて発しんは全身に広がり、てのひらや足の裏まで出ることがあります。「三日ばしか」と言われるように、数日で発しんは消え、熱も下がります。しかし特効薬はないので、予防接種を受けるのが効果的です。



顔や全身にピンク色の細かい発しんが出ます。



三日ほどで解熱し、食欲も出てきます。

- 発しんが消えて、医師の許可が出たら登園できます。
- 妊娠中の方は、感染に注意しましょう。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）



☆お知らせ☆

日頃より病児保育室にじいろキッズをご利用いただきありがとうございます。利用にあたり再度確認の程お願い致します。

電話予約の連絡は、受付時間 7:15~18:00の間でお願い致します。

体調の様子で利用が不要となった場合、又はできなくなった場合もキャンセルの電話を入れてください。

多くの方にご利用いただくためにご協力の程、よろしくお願い致します。



9月利用のお友達



予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955

月～金曜日 7時30分～18時00分

ご利用は申し込み順になります。

まずは、お問い合わせください。

獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ



9月利用状況

病児利用件数 17件
キャンセル 9件