



にじいろだより

モミジやイチョウの葉っぱが色づき始め、秋がいちだんと深まってきたことを感じさせてくれます。朝夕の気温差が激しくなり、気温が下がることで空気が乾燥してくるようになると、風邪などに感染しやすくなります。衣服は調節しやすいものにし、食事や睡眠をしっかりとって体調管理に気をつけましょう。

2 歳未満は要注意！ RS ウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RS ウイルス感染症」。感染力が強く、2 歳までにほぼ 100% 感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38～39℃
の高熱

セイセイとい
う呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

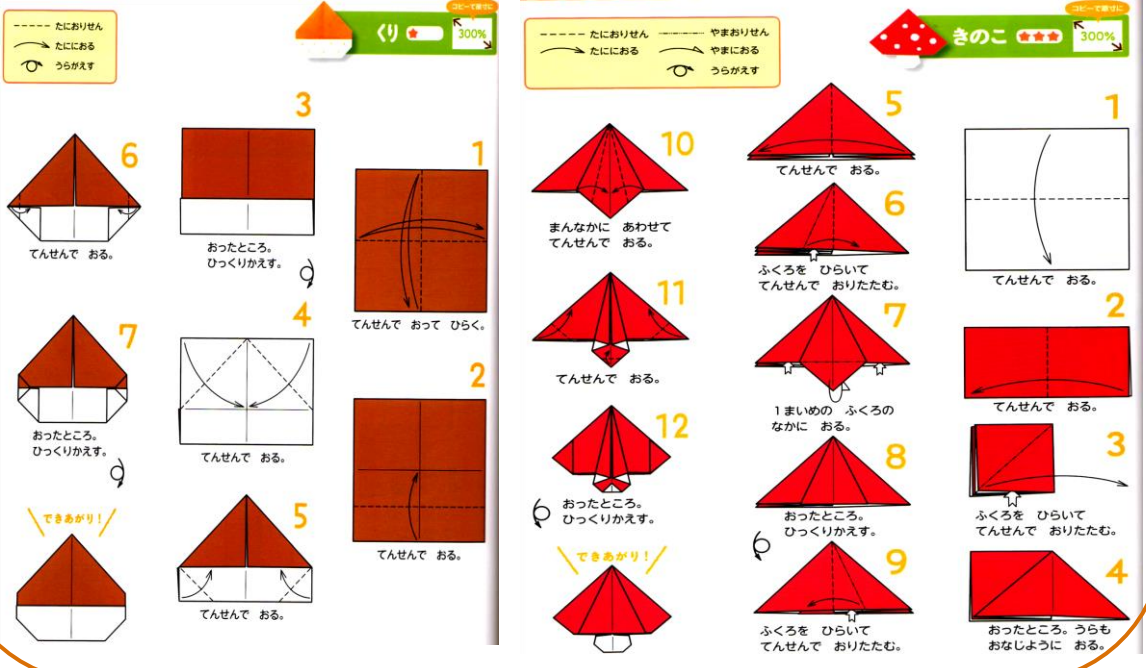


家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。



つくってみよう



10 月利用のおともだち



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



10月利用状況
病児利用件数 19件
キャンセル 2件