



すずらん通信



令和8年 6月発行

雨の日が続く、室内で過ごす時間が増える季節となりました。体調がすぐれない中での集団生活は不安も大きいかと思いますが、病児保育室ではお子さまが安心して過ごせるよう、ゆったりとした環境と温かい関わりを大切にしています。一人ひとりの体調やペースに合わせながら、無理なく過ごせるよう努めてまいります。また、ご利用の際はお子さまの体調やご家庭での様子を詳しくお知らせいただくと、より適切な対応につながります。気になることやご不安な点がありましたら、遠慮なくお知らせください。

病児保育室すずらん

☎0967-34-9026

歯と口の健康習慣！

むし歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのがむし歯です。唾液の質と量や、むし歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをした後、大人がブラシで仕上げてあげるとよいでしょう。食後の歯磨きを習慣にしていきましょう。



6月の健康豆知識！



夏本番が来る前に「汗をかく練習！」をしましょう。

子どもの体は、暑さに少しずつ慣れながら「上手に汗をかける体」になっていきます。

これを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。急に暑くなると体温調節がうまくできず、

熱中症・夏バテ・食欲低下・疲れやすさなどにつながります。そのため、暑くなる前の6月頃から少しずつ汗をかく習慣をつけることが大切です。外遊びや散歩などで体を動かすことで、暑さに負けない体づくりにつながります。汗をかいた後の水分補給や着替えも大切にしていきたいと思います。



感染性胃腸炎について…

梅雨時期は気温や湿度が高くなり、ウイルスや細菌が増えやすい季節です。特に乳幼児は体力や免疫力が未熟なため、胃腸炎にかかりやすくなります。感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

主な症状…嘔吐、下痢、発熱、腹痛、食欲低下、元気がなくなる。

家庭での過ごし方

- ①水分補給をこまめに…一度にたくさん飲むと吐きやすいため、少量ずつゆっくり与えましょう。
- ②無理に食べさせない…嘔吐後30分～1時間ほど様子を見てから、消化の良いものを少しずつ食べましょう。
- ③しっかり休息をとる…体力が落ちやすいため、無理をせずゆったり過ごしましょう。

病児保育からのお願い

嘔吐や下痢がある場合は登園前に体調確認をお願いします。症状や便の状態・食事・水分摂取状況などを詳しく教えていただくと、お子様が安心して過ごせます。