



寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？ 長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

笑って一年過ごせますように

「笑い」には免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるそうです。みなさまの健康とご多幸を祈念し、笑う事が心や体にいいと教えてくれる偉人の名言を紹介いたします。

- ☆幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ (アラン)
- ☆笑いは消化を助ける 胃酸よりはるかに効く (カント)
- ☆笑いは 地球上で一番苦しんでいる動物が 発明したものである (ニーチェ)



ねむりについて

睡眠は脳・身体の成長、心の安定を図る、体内時計を整えるためにとても大切です。新しい一年の始まりから質の良い睡眠を心がけていきましょう。

スリープヘルスの6か条

- ①朝日を浴びること
- ②昼間に心身を活動させること
- ③規則的で適切な食事を摂ること
- ④夜は暗い所で休むこと
- ⑤(大人の方は)カフェイン・アルコールやニコチンを避けること
- ⑥過剰なメディア接触を避けること



☆現代社会が蝕む子どものねむり
ネット環境が普及している現代社会。便利になった反面子どもたちの成長にも大きく影響を及ぼしていると言われています。ディスプレイを要するテレビやゲーム・パソコン・スマホなどそれらの光は、交感神経を過度に興奮させ、覚醒させる力があると言われています。眠る前の使用は避ける、また長時間

咳・鼻水・痰のホームケア

☆加湿

乾燥により咳が誘発されやすくなります。加湿された環境では鼻水や痰が通りやすくなります。お風呂場をシャワーで湯気を満たし、その湯気を吸いこむなども効果的です。

☆水分

水分が不足すると痰が固まり、出しにくくなります・喉を潤す面でも少量づつこまめに水分摂取をさせてあげてください。

☆就寝時の体位

クッション等をお布団の下に置き、30~45度上半身を高くすると鼻水が喉に垂れ込むのを少なくできます。

緊急時の対処法 ~誤飲~

固形物を詰ませた時は...

・幼児の場合は、お腹を抱えて頭が下になるよう持ち上げ、背中を平手でたたきます。

・乳児の場合は、股の間から手を入れて胸のあたりを支え、頭を下にして背中をたたきます。



令和3年12月 病児保育ご利用状況

急性腸炎：2名	感冒性胃腸炎：7名
咽頭炎・感冒性胃腸炎：4名	感染性胃腸炎：4名
上気道炎：1名	急性上気道炎：2名
咽頭炎・腸炎：1名	咽頭炎：1名
両急性中耳炎：1名	計：22名

☆プレスクールあいな☆開催のお知らせ

1月14日(土)です☺よいよ今年度最後のプレスクール病児保育の事前登録も同時開催いたします。感染症対策の為 3組限定とさせていただきます。興味をお持ちの方は お気軽にご連絡ください☺