



# わらべ保育室だより

《発行》  
庄原市病児病後児施設 わらべ保育室  
庄原市西本町2丁目12-9  
0824-74-6770  
(一社)里山こども未来会議  
庄原市西本町2丁目8-11  
0824-74-6636  
庄原市 児童福祉課 あんしん支援係

令和5年度 冬号

本格的な寒さの到来です。10～12月のわらべ保育室は、感冒、咽頭炎、インフルエンザ、喘息様気管支炎、溶連菌感染症などの子どもさんの利用がありました。庄原市においても、インフルエンザの流行が見られます。食事や睡眠など生活を整えて、感染予防に努めたいですね。



## こどもの発熱～おうちでのケアポイント～



子どもは頻繁に風邪をひいて熱を出す…と知ってはいても、やはり高熱が出ると心配になりますよね。子どもの発熱の多くは、風邪ウイルス感染によるものと言われています。風邪の時の発熱は、侵入してきたウイルスや細菌から体を守るための防御反応であり、免疫を獲得していく大切なプロセスです。お子さんが体への負担を少なく回復に向かえるように、おうちでのケアポイントをお伝えします。

### 熱の出始め

体は温かくても**手足が冷たい時は、体温の上がり始めのサイン**。寒がったり震えている時は、毛布や布団を1枚多く掛けたり、靴下を履かせて**体を温めましょう**。30分から1時間ごとに手足を触って確認しましょう。



水分 + 糖分 + 塩分

### 水分補給…

発熱時は、汗や呼吸からも水分や塩分が失われます。脱水症に注意！  
**飲みたがるものを、こまめに少しずつ**飲ませましょう。OS-1・アクアライトがおススメ。  
お茶、リンゴジュース、みそ汁の上澄みもいいですよ。

### 熱のピーク

体だけでなく**手足も熱い時は、体温の上がりきったサイン**。暑そうにしていたら、薄着にして**体内に熱がこもらないように**してあげます。本人が気持ち良いと感じるようであれば、冷却シートや濡れたタオルなどで冷やしてあげてもいいですね。



### 解熱剤を使うタイミングは…

体はウイルスや細菌とたたかうために熱を出しています。  
38.5℃以上の高熱のため眠れない、不機嫌でぐずる、水分が摂りにくい時などには、解熱剤を使って一時的に熱を下げてあげるとよいでしょう。  
**寒気が落ち着き、手足が温かくなってから**使用します。

### 解熱

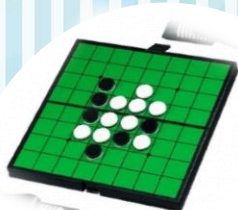
**汗をかき始めたら熱を下げようとしているサイン**。衣服を着替えさせ、シーツを取り換えたりして、**汗で冷えないように**しましょう。室温、湿度、風通しなど過ごしやすく整えましょう。

### 入浴…

熱が高い時は、体力が消耗してしまうので控えます。微熱程度で、元気がよく食欲もあれば、短時間の入浴ならかまいません。

## 《保育室のひとコマ》

今年は、インフルエンザ感染による多くの小学生の利用がありました。小学生の子どもたちに人気があった遊びを紹介します。



### オセロゲーム

おなじみのボードゲーム  
保育士が負ける対戦も多々あり。



### どうぶつしょうぎ

4歳でも楽しめるようにと女流棋士が作ったもの。  
3×4マスの盤と8枚の動物の駒のミニ将棋、簡単に楽しく将棋のルールを覚えることができる。



### くみくみスローフ

パーツを組み合わせて様々なコースを作ることができる。  
ボールの転がり方を見ながらコースを工夫できる楽しさが大人気！



### ルービックフラット

3×3×1で構成されている一面だけのルービックキューブ。一般的キューブに比べ難易度が低く、達成感を味わいやすい。

## わらべ保育室を 利用された方から...

インフルエンザ大流行の今年、わらべ保育室にお世話になりました。わが家の娘たち三人も順番にかかり、さすがにこれほど長期間は仕事も休めません。わらべでは睡眠もとやすい環境なのか、うちの娘たちはしっかりたっぷり眠らせてもらうことで、体を休ませていたようです。回復、休養を目的としたわらべの看護の充実にとっても感謝しています。  
(小学2年、年中、2歳6ヶ月のお子さんのお母さん)

ご利用に関する説明や見学を希望される方は  
お気軽にご連絡ください

里山こども未来会議ホームページでは  
わらべ保育室の利用手順や  
保育看護の様子などもご覧になれます

わらべ保育室では、6ヶ月の赤ちゃんから小学生の子どもさんまで、その年齢に応じた対応をしています。病気の回復のために体を休めること、ゆったりと楽しく過ごして心のエネルギーを養うこと、そのための環境を準備しています。どうぞ、ご安心してご利用ください。

### ● わらべ保育室 ●

お問い合わせ・事前登録はこちらへ

→ tel 0824-74-6770

受付時間：月～金曜日 8:00～18:00

(祝祭日・年末年始12月29日～1月3日を除く)

里山こども未来会議ホームページ ▶

ここから庄原市のホームページにリンクして

「登録申請書」「利用申請書」をダウンロードできます

