



わらべ保育室だより

～R3年度秋号～

発行 わらべ保育室
 庄原市西本町二丁目12-9
 TEL 0824-74-6770
 一般社団法人
 里山子ども未来会議
 庄原市西本町二丁目8-11
 TEL 0824-74-6636
 庄原市児童福祉課
 児童福祉係
 TEL 0824-73-1192

厳しかった夏の暑さもようやく落ち着き、朝夕は肌寒さを感じるくらいになりました。

気温の変化で体調を崩したり、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしていきましょう。

また、これからやってくる寒い季節。引き続き手洗い・うがいをして感染症をしっかりと予防しましょう。

❁病後児保育ファミリーサポートの利用について❁

病気の回復期になったけど、もう1日様子を見たい・・・
 でも仕事が休めない・・・
 わらべ保育室も定員いっぱいでは預けることができないし・・・



そんな時・・・ファミリーサポートの利用が可能です。

【事前の会員登録が必要です】

提供会員（子どもを預かる人）の自宅、または板橋支援センターの病後児保育室で病後の子どもさんをお預かりできます。

★詳しくはわらべ保育室または、ジョイフル子育て支援センターへお問合せください。
 ジョイフル子育て支援センター TEL 72-7205

～体調に合わせた食べ物の工夫～

「こどもが病気の時ってどんな食べ物を用意したらいいの？」と悩むことが多いと思います。しんどい時は、「お子さんが食べたいものを食べられるだけ」で大丈夫です。食欲のない時も、雰囲気づくりをしたり食べたいものを選ぶようにすることで、少しずつ食べられることもあります。わらべ保育室では時間にこだわらず、無理をせず食べられるようにしていますよ。



発熱時は・・・

体から水分が失われやすくなります。水分をこまめに摂らせてあげましょう。食欲が出てきたら消化のいいものを食べましょう。



わらべに来る時は麺とつゆを別々に持って来るのがおススメ♡



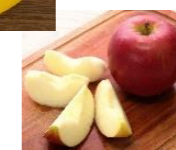
喉の炎症や口内炎が できている時は・・・

痛みで食べられなくなることが多くなります。薄味で柔らかいうどんや茶わん蒸し、ゼリーやプリンなど、のど越しの良いものをあげましょう。



咳がよく出る時は・・・

こまめな水分補給を。咳で吐いてしまうこともあります。食事は1回の量を少なめに。むせないように柔らかめのものをあげましょう。



やっぱりフルーツは人気！ご飯が食べられない時にもいいね☆



下痢の時は・・・

水分補給をしっかりと。食事はお子さんが食べたいもので大丈夫ですが、なるべく、脂肪分の多い物や糖分の多いジュースや炭酸飲料は控え、イオン飲料などが良いでしょう。



正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

1 体温計を上向きに当てる



水平はダメ
わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

2 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう



❁わらべ保育室利用についてのお願い❁

- 利用時間 午前8時～午後6時
- *午前8時から利用したい場合は、前日までに予約をお願いします。
- *当日受診の方で、当日利用されたい場合は受診前の予約をお願いします。

ご協力よろしくお願ひいたします。