

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)里山子ども未来会議
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6年度 秋号

この夏、県内に警報が発令された溶連菌感染症、手足口病は庄原市内でも感染が広がりました。7~9月のわらべ保育室では、これらの他にアデノウイルス、感冒、喘息様気管支炎、ウイルス性胃腸炎などでの利用がありました。

食欲の秋！運動の秋がやってきました！美味しく食べて、楽しく身体を動かし、感染症に負けない体づくりをしたいですね。

咳が出るときの ホームケア

咳の多くは、風邪やインフルエンザなどウイルスや細菌の感染によって引き起こされます。お子さんの咳が止まらずにつらそうな時は、これらの方法を試してみてください。症状が和らぎますよ。



室内環境を整えて

乾いた空気は咳を誘発します。

室内の湿度は50~60%ほどを目安に加湿器や濡れたタオルなどで加湿をしましょう。体温と室温の差により咳症状が強くなるため寒い季節は部屋を暖めてあげましょう。室内や布団のホコリを取り、換気をするのでのどや気管の粘膜を守ります。

楽な姿勢で

敷布団の下にクッションなどを入れて上体を高くして寝かせると呼吸が楽になります。咳き込んだ時は、座らせたり抱っこをして背中を軽くトントンと叩いてあげると、咳や痰が出やすくなります。

こまめに水分補給を

のどや気管が乾燥すると、ホコリや寒暖差などの刺激にも反応して咳が出やすくなります。こまめに水分を摂り、のどを潤すことで、痰が軟らかくなり切れやすくなります。

食事のポイント

強い咳が出ると、胃に強い力が加わり、胃が未熟な子どもは、吐いてしまうことがあります。
○消化の良い、刺激が弱い食べもの
…おかゆ うどん 豆腐 スープ プリン ゼリー
×咳を誘発する食べもの
…冷たいもの、パサつくもの、酸味のあるもの

のどを温めて

のどが冷えると、のどや気管の粘膜が敏感になり、咳が出やすくなります。ネックウォーマーなどを付ける、温かい飲み物を飲ませるなどして、のどを温めることも効果的です。



わらべ保育室

Q&A



Q

お昼ご飯はどんなものを持って行ったらいいですか？

症状に合わせた、お子さんの食べ慣れたものをご用意ください。
下痢の時、飲み込みにくい時…おかゆ（レトルトでもO）うどん
ゼリー プリンなど
食欲がない時…フルーツやお子さんが好むもの パウチゼリーなど
冷蔵庫・電子レンジもあります。体調が悪い時は食欲が落ちることも
あります。水分補給を重視しますので、水分を多めにお願いします。

A

Q

熱が39℃以上あります。利用することはできますか？

原則として、熱が何度以上という決まりはありません。但し、
感染力の強い麻疹、新型コロナウイルス感染症の場合や、下痢・
嘔吐がひどい、脱水症状がある、咳がひどく呼吸困難がある、食欲
がなく、ほとんど食べたり飲んだりできないなど、状態があまりに
悪く、自宅での経過観察が必要であると医師（庄原こどもクリニック）
が判断した場合は利用できません。

A



《保育室のひとコマ》

わらべ保育室では一対一での保育看護が通常ですが、
兄弟で同じ病名と診断されれば、同室での保育看護となります。
おうちの生活と同じような雰囲気の中で、
ゆったりと関りながら回復へのサポートをしています。



保育看護中には、庄原こどもクリニックの医師と
看護師の回診もあり、医療的な助言を受け、
連携して安心できる保育看護に努めています。
ご利用に関して説明を希望される方は、お気軽に連絡ください。



庄原市病児病後児保育施設

● **わらべ保育室** ●

庄原市西本町 2 丁目 12 番 9 号

TEL 0824-74-6770

開所時間：月～金曜日 8:00～18:00

（祝日・年末年始を除く）

里山こども未来会議ホームページ ▶

わらべ保育室の利用手順や保育看護の様子などご覧ください

