



病児保育室だより

# わかば 2024. 4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新学期、子どもたちは新しい環境での生活に慣れるために、自然と頑張っていて疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休息出来るように配慮してあげてくださいね。また、お子さんの園や学校での話によく耳を傾け、頑張っている心を十分受け止めてあげたいですね。



## 生活リズムを整えよう!

新生活が始まる4月は生活リズムを改善する良い機会です。正しい生活リズムを身につけ、健康な体を作りましょう♪

### 早寝・早起きをしよう!

睡眠は脳や体の発育も促す、大切な時間です。前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。まずは毎日早く起こす事で睡眠リズムを整えましょう。



夜は9時には就寝  
7時には起床がベスト!



### ごはんをしっかりたべよう!

ごはんを食べると体温が上がりエネルギーが充実!すると身体も脳も活動的になり、遊びや勉強に取り組む活力が生まれます。朝一番の『なんだかやる気が出ないなあ。』は朝ごはんが解決してくれます!

### うんちは出たかな?

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり排便準備が整います。朝ごはん後は便意がなくてもトイレで座る時間を作りましょう。また、「うんちがしたいな」と思った時が一番出やすいタイミングです。これを逃すと段々便意を感じなくなり便秘になりやすくなります。我慢せずにトイレへGO!



## A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 (溶連菌感染症)

インフルエンザ・新型コロナや感染性胃腸炎と共に全国的に流行っています。気をつけましょう。

**症状** 急な高熱(38℃~39℃)

のどの強い痛み

小さくて紅い細かい発疹(全身)

イチゴ舌(イチゴのようなぶつぶつに)

全身倦怠感、頭痛、リンパ節の腫れ、腹痛、嘔吐など。

※人によりあらわれる症状は多少異なります。

※風邪と違って咳や鼻水はほとんど出ないのも特徴です。



**治療** 抗菌薬を服用すると1~2日で熱が下がり、のどの痛みもだんだんやわらいできます。しかし、確実に溶連菌を退治し、腎炎などの合併症を引き起こさないためには、症状が消えても**医師の処方どおりに必ず最後まで飲み切ることが大切です。**

**登園の目安** (保育所における感染症対策ガイドラインより)

抗菌薬を飲み始めてから24~48時間が経過していること



## 病児保育室情報

~最近の利用の様子~

回復傾向のお子さんでしたので、静の時間も作りつつ、遊びもしっかり楽しみ、この笑顔です(^-^)



お問い合わせ先 TEL090-1664-6779(病児保育室直通)  
\*利用の仕方などご不明な点がございましたらお気軽にお電話ください。

もえぎ野わかば保育園  
病児保育室 HP

