

美祢市

病児保育施設



NO.23 発行

美祢市病児保育施設

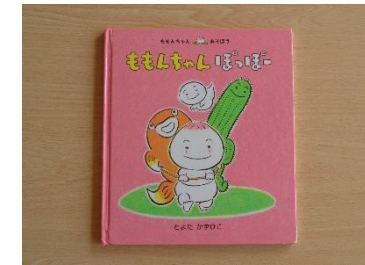
〒759-2212

美祢市大嶺町東分 11313-4

☎0837-52-2811



【人気絵本】



「ももんちゃんぽっぽー」

作 とよた かずひこ

ももんちゃんがぽっぽーというと、おともだちのきんぎょさん、さぼてんさん、おばけさんが集まってきました。汽車ごっこが始まりました。トンネルに入りまーす。…ん？なかなか出てこない、なんだなんだ？最後はご機嫌に「ぽっぽー！」。

元気のいい朝を迎える為ためのポイント

今回は夜のポイントを紹介します

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと冷え込むようになりまし。寒暖差で体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節しましょう。夏の疲れが出やすい頃でもあるので、無理をせず早めの休息・栄養をたっぷりとって、元気いっぱい秋の季節を過ごしたいですね。

9月の病児保育施設では急性咽喉炎、咽喉・喉頭炎、急性気管支炎での利用がありました。



咽喉・喉頭炎



【主な症状】

のどの痛み・声のかすれ・発熱

- 唾をのみ込むだけで痛く、食べられません。
- 発熱と軽い咳や鼻水など、かぜの症状が現れます。



対応&予防

- 柔らかくて、のど越しや消化の良い食べ物にしましょう。
- 食べられない場合でも、水分はしっかり取っておきましょう。
- 高熱が出ている間は、脱水症状に気を付けて、こまめに水分補給をしましょう。
- 重症化すると合併症のおそれがあるので、早めに医師の診断を受けましょう。



「引用文献」 ひかりのくに (株) 病気+ケガガイドより

「早起き・早寝がコツ！」

夜の眠りには、朝のスタートが大事！

「朝のポイント」で1日のスイッチをオン！

「夜のポイント」

- ① 脳とからだのリラックス
- ② 入浴は寝る時刻の1~2時間くらい前までに！
- ③ 寝る直前までテレビを見たり、ゲームの画面を見ないようにする
- ④ 寝る時刻はだいたい一定にする
- ⑤ 寝る前は少し明るさを落とした部屋でゆったりと過ごす

☆おやすみツアー

寝る30分ぐらい前から眠くなるような環境や生活パターンを作りましょう。毎日同じことを行うことで「寝る時間が近づいているな」と感じることができます。

~今月のつぼみ~



何ができるかな？



音が鳴るかな(^^♪

つぼみで人気のおもちゃ



女の子にも男の子にも大人気のつぼみちゃん!!抱っこをしたりお着換えをさせたりしています◎

アンパンマンのトントン大工さん!!とんかちで釘を打ったり組み立てたりしています。◎

