

病児保育室だより

No.33

2026年1月30日発行

12月の利用状況15件

2026年、早くも一月が終わりましたね。新年度へ向けて、新しい生活への期待や不安、準備など何かと慌ただしくなってくる方もいるかもしれません。心と身体と相談しながら元気に過ごせるといいですね。

健康

まだまだ寒い日々が続く中、インフルエンザをはじめ、RSウイルスや感染性胃腸炎などが流行してしまいやすい季節ですね。

ウイルスにとって低い気温と乾燥した空気はとても過ごしやすい環境になることもあって、冬は感染症が多くなる傾向にあります。

快適な環境を整えるということは、健康に過ごすためにとても重要なことです。その一つとして、自宅や職場などの湿度がどれくらいなのか？というのを見ても良いかもしれません。室内の湿度を40%~60%に調整するといわれています。

また、空気の乾燥は、鼻やのどの粘膜も乾燥させてしまい、それによって粘膜が傷つき、ウイルスの侵入がしやすくなってしまいます。加湿とこまめな水分補給で口腔内の湿度を保つことで鼻やのどの粘膜の防御力を保つことができるといいですね。

寒いと体温が低くなることで代謝が低下し、免疫力も低下してしまいます。どんなに対策していても感染症にかかってしまうことはありますが、食事や睡眠など生活リズムを整え、万が一感染症になっても重症化を防げるような体力づくりができるといいですね。

保育

実際の保育の様子です☆



メルちゃんと一緒に遊びました。
お散歩もお食事も洗濯も、たくさんお世話をしてくれました。
寝かしつけもバッチリ！と思ったら一緒に夢の中でした☆