



新学期が始まって1カ月がたちます。心と体の調子はどうですか。この時期は、疲れが出てくる頃です。また、暑かったり少し肌寒かったりと気温の変化が激しい時期でもあります。生活のリズムに気をつけて体調管理をしっかりと行いましょう。



## しっかり朝ごはんを食べて体のスイッチを押そう！

### 頭のスイッチ

脳は、活動するためにたくさんのエネルギーを使っています。脳を元気に動かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）炭水化物を摂ることで体内リズムを整えてくれます。これによって、勉強の効率がUPします。

### 体のスイッチ

肉や魚など、体を作るたんぱく質をしっかり取りましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

### お腹のスイッチ

朝にしっかりと食べると腸が目覚めて動き出し、排便のリズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめです。



## 4月の利用状況

上気道炎、インフルエンザB型、溶連菌感染症での利用が多くありました。

### 溶連菌感染症の説明

春に流行しやすい代表的な病気として溶連菌感染症があげられます。

高熱と喉の痛み、いちごの様な赤い舌が特徴です。2～3日の潜伏期間後、喉の痛みは嘔吐・発熱と似た症状です。全身に赤い発疹が出ることもあります。ほとんどの場合、お薬（抗生物質）を飲み始めてから1～2日で熱が下がり、発疹もだんだん少なくなり、喉の痛みも一週間程度で治まります。

☆合併症の腎炎を起こす可能性がありますので検査が必要な場合もあります。主治医の指示に従いましょう。

## 利用者アンケートのご紹介

昨年度3月に、より充実した病児保育を提供するために、これまで利用いただいた保護者の皆さまにアンケートを実施しました。貴重なご意見やご要望を今後の看護や保育に活かしたいと思いません。アンケートの一部をご紹介します。

### ●病児保育を利用されたご意見・ご感想をお聞かせ下さい。

- ・実家が遠方のため預ける先がないので助かる。
- ・1日の様子を分かりやすく伝えて頂けるので助かる。
- ・熱はないけれど保育所に行かすのは少し心配な時も病児保育なら安心して預けられる。

### ●病児保育を利用される場合の不安点や心配事などがあればお聞かせ下さい。

Q：病児保育を利用したい日に定員がいっぱいだったらどうしようかと心配がある。

A：定員は6名となっていますので、大変申し訳ありませんが6名を超えてしまう場合は、お断りするケースが稀にあります。

Q：病児保育は病気の子どもが来る場所なので、他の子どもの病気が、うつらないか心配がある。

A：感染症別で利用する部屋を分けています。同じ病名で複数名が一緒に過ごす場合は、広い部屋で空気清浄機を用いて環境整備を行ったり、こまめに換気を行ったりして、できるだけ密にならないように配慮しています。職員もこまめに手洗いや手指消毒を丁寧に行い、病気を持ち運ばないように努力しています。

～貴重なご意見をありがとうございました～

## キッズケア・しらはま（定員6名）

所在地：八幡浜市向灘 3063 番地

電話：(0894) 21-2853

FAX：(0894) 21-2854

対象：生後6ヶ月～小学生6年生

利用日：月～金 8：00～18：00

土 8：00～12：30

休日：日・祝日 年末年始（12/29～1/3）

お盆（8/15）

