

「キッズケア・しらはま」だより

(2026 年 1 月号)

あけましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが楽しく健康に過ごせるように、おたよりを通して病気の予防策等をお伝えします。本年もどうか宜しくお願い致します。

家庭内感染を防ごう



かぜやインフルエンザ、胃腸炎等の感染症が家庭間で流行しないように、次のことに気を付けましょう。

- 手洗い・うがいを徹底し、タオルの使い回しや食器食具の共有をしない。
- 嘔吐物や便の処理はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚れ物を捨てる場合は、ビニール袋に入れて口をしっかりと結ぶ。
- 処理後は石鹸で手を洗い、アルコール消毒を行う。



発熱のときの対応

悪寒を訴える場合は温かくし、全身が熱いときは頭部やわきの下等を冷やします。高熱の時は汗を多くかくので、脱水症状を起こさないように水分補給を行いましょう。



腹痛のときの対応

便秘や食べ過ぎ、胃腸炎かも知れないので、トイレに行かせます。熱を測り、全身症状を確認します。下痢や嘔吐を繰り返す、痛みが強い等の場合はすぐに病院を受診しましょう。



【12 月の利用状況】

上気道炎やインフルエンザ A 型で利用された方が複数名いました。インフルエンザの予防に加湿は非常に有効です。空気が乾燥するとインフルエンザウイルスが活発になるだけでなく、鼻や喉の粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。湿度 50%~60%を目安に保ちましょう。湿度が 40%以下になると、ウイルスの生存率が高まり、空気中を長く漂うことが分かっています。乾燥している時は加湿器の使用や洗濯物を干して加湿を行いましょう。加湿と合わせて手洗いやうがい、体の抵抗力を高めるために十分な睡眠とバランスの良い食事もお心がけましょう。

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 【対 象】生後 6 ヶ月～小学生 6 年生

【利用日】月～金曜日 8:00～18:00、土曜日 8:00～12:30

【休 日】日曜日・祝日、年末年始（12/29～1/3）、お盆（8/15）

【利用料】無料（タクシー代・おむつ代等の消耗品の費用は、別途必要となります。）

育児休暇中など自宅でお子様の看護が可能であると判断される場合、利用をお断りすることがありますので、あらかじめご了承ください。詳しくは、お気軽にお問合せください。