

# ゆりかごだより

2020年11月発行 No.45



日中は過ごしやすく爽やかな陽気ですが、朝晩はぐっと冷え込むようになりました。

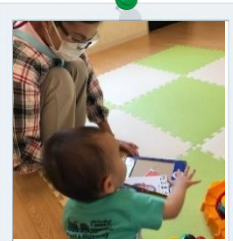
10月の病児保育室ゆりかごは、感染性胃腸炎・感冒・気管支炎のお子さんのご利用がありました。熱や咳など症状は様々ですが、それぞれのペースに合わせ好きな遊びを楽しめるようにしました。冬に近づくにつれ寒さも増します。今年は換気の回数も多くなります。こまめに温度・湿度調節をして環境を整え、気持ちよく過ごせるようにしたいと思います。

## 楽しいあそびを

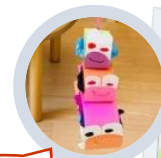
初めてご利用のお子さん、久しぶりのお子さん、それぞれ症状や興味に合わせて、楽しく遊んで過ごしています。これまで以上に感染予防対策に気を配りながら保育しています。



「さあおふとんにはいりましょうね」



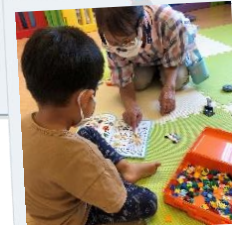
「パズルうまくはいるかなあ」



かたつむり！



「お花紙をクシュクシュ丸めて…」



「このパーツであってるのかな？」



「つぎはなにしてお遊び？」



「まちがとどんどんひろがるね」



「ハロウィン仮面つけてみた！」



「ここにリボンとおして…」



お月見のバッグ！

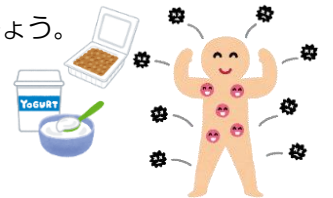


## 看護師より

## 冬にそなえて

これからの時期の特徴である「低温・乾燥」は、ウイルスが活性化する時期と言われています。今年はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症に加え、新型コロナウイルスの拡大が考えられます。手洗い・うがい・手指消毒はもちろん、免疫力を上げることも感染症から身を守るために重要です。そこで免疫力を上げる方法をご紹介します。

- 1. 栄養バランスの良い食事：**免疫力を上げる鍵となる免疫細胞の60～70%は腸内細菌に存在すると言われています。腸内細菌を増やす発酵食品や免疫細胞をつくるたんぱく質をしっかり摂りつつバランスの良い食事をしましょう。
- 2. 良質な睡眠：**免疫力に必要な物質は睡眠中に作られます。ゆっくり休めるようにしましょう。
- 3. 適度な運動：**寒くなってきますが、密は避け、体を温めることで血流がよくなり免疫力が高まります。急な季節の変化に体調管理が難しいのですが、熱や風邪症状などがある時は早めに受診しましょう。



## 堺市訪問型病児保育センター

サポート会員が利用会員の自宅等を訪問し病気などのお子さんを保育します  
病児保育施設への送迎も行います  
詳しくはホームページをご覧ください  
<http://yurikagonetwork.com/houmon>



## 病児保育室ゆりかご

開室時間 平日 8:00～18:00  
〒599-8247 堺市中区東山 1042-1  
電話/FAX 072-234-6880  
<http://yurikagonetwork.com/hoikushitsu/>



事前登録は平日の保育の状況に合わせて、随時受け付けております。詳しくはお問い合わせください。

