

ゆりかごだより

2021.8月発行 No.54



セミの大合唱が街中に響き渡り、夏の暑さもピークを迎えています。7月の病児保育室ゆりかごは、RS ウイルス感染症・感冒・気管支炎・咽頭炎・アデノウイルス感染症等のお子さんのご利用がありました。発熱など体調を崩すお子さんが多く、急いで登録を希望される方も増えました。まだまだ暑い日が続きます。夏場は体力の消耗が激しくなります。こまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとり、早めの休息・十分な睡眠で疲れをためないようにしましょう。

* 夏の疲れ対策は食事から *



暑い日は冷たいものがおいしい～!

でも冷たくて甘いものでお腹いっぱいになると、食欲が落ちて栄養不足になることもあります。栄養バランスが崩れると、疲れやだるさなど、体調を崩す原因になってしまいます。

- ◎生活リズムを整えて“一日三食”食べましょう
- ◎温かいものも食べましょう
- ◎毎食できるだけバランスが良くなるように工夫しましょう（主食・タンパク質・野菜類など）



ご利用には事前登録が必要です



いざという時すぐにご予約いただけるよう、余裕を持って登録を済ませておくことをお勧めします。

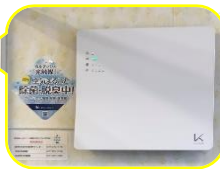


電話受付：平日 8:00～18:00
(所要時間約 15分)

<夏季休業期間のご案内>

8月13日(金)～16日(月)

ご不便をおかけしますが
よろしくお願いいたします



感染対策の一つとして、空気清浄除菌脱臭装置を、新しく光触媒除菌脱臭機に変更し各部屋に設置しました。



看護師より

ホームケアのポイント【高熱】

夏風邪が流行ってきました。夏風邪は高熱になることが多く、心配だと思いますが、発熱は体の中でウイルスと戦うための防御反応です。熱の高さだけで慌てずに対応しましょう。

1. 本人の様子で衣服・寝具を調整してあげましょう

熱が上昇している時→手足は冷たく、寒を感じる⇒1枚多めで暖かく
熱が上がりきったら→手足が温かく、顔が赤くなり暑がる⇒薄着にして冷やす

2. 解熱剤を上手に活用しましょう

水分が取れない、眠れない、不機嫌などがあるようなら解熱剤で一時的に熱を下げ、楽にしてあげましょう。この間に水分補給や睡眠を促します。

3. 水分をこまめに飲ませてあげましょう

ご飯は食べなくてもあまり心配せず、好きな飲み物を飲ませてあげましょう。



訪問型病児保育はこちら▼

堺市訪問型病児保育センター



病児保育室ゆりかご

お問い合わせ・事前登録のご予約はこちらから ▶ ☎ 072-234-6880

[受付時間] 平日 8:00～18:00

〒599-8247 堺市中区東山 1042-1

<http://yurikagonetwork.com/hoikushitsu/>

ホームページはこちら▶

