



みかん新聞



寒さが増してくるこの時期は、室内で過ごす時間が多くなってきますね。
室内だからこそ楽しめることを見つけながら、大人も子どもも楽しく
元気に過ごしていきましょう！

冬こそ水分補給

冬は空気が乾燥する上、暖房や厚着で体温調節するため意外と汗をかいています。
また、暑い時期に比べて喉の渇きを自覚しにくく、気づかないうちに水分不足に
なる「かくれ脱水」の可能性も！

子どもの脱水症は1～2月が最も多いという統計もあります。

冬場は体調を崩しやすく、発熱・下痢・嘔吐などによって水分不足になるようです。

しっかりと水分を摂ることで…

インフルエンザ等の感染症

肌の乾燥

便秘

などを予防することができます



咳が出ている時も、喉を潤すことで痰が切れやすくなります。
こまめな水分補給を意識して、乾燥をしっかり予防しましょう。



看護師より

感染症のおはなし

感染症とは細菌やウイルスなどの病原体が体内に
入り込んで悪さをする病気のことです。

4つの感染経路

- ①接触感染 インフルエンザ・プール熱など
- ②飛沫感染 インフルエンザ・おたふくかぜなど
- ③空気感染 はしか・水ぼうそうなど
- ④経口感染 ノロウイルス・ロタウイルスなど

予防対策

手洗い・手指消毒・マスク着用・適切な換気
ワクチン接種・十分な睡眠・食事をしっかりとる

免疫力アップで感染症にかかりにくい
身体作りを目指しましょう！



うずらちゃんのかくれんぼ

きもと ももこ 作

- うずらちゃんとひよこちゃんが、かくれんぼをしています。
- 自分たちの色や形を上手に使って、お花にかくれたり、
- ひょうたんにかくれたりと器用にかくれて遊んでいます...
- 色づかいがとても鮮やかで、絵もはっきりしているので、
- 赤ちゃんの頃から楽しめます。
- 少し大きくなったら、うずらちゃんとひよこちゃんだけで
- なく、他の生き物たちと一緒に探してみたりと、かくれんぼ
- の世界に浸りながら読んでみてください。

* 堺市訪問型病児保育センター *

〒590-0079

堺市堺区新町2番4号 小山電ビル2階B号

TEL: 072-228-7668 FAX: 072-228-7661

携帯: 070-1742-6888(日・祝・夜間)

HP <http://yurikagonetwork.com/houmon/>

サポート会員 募集中！

お気軽にお問い合わせください➡

