



病後児だより

R3.10.4(月)

秋バテを予防しよう！！

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。昼間と夜間では寒暖の差が大きく、急激な気温の変化は体に大きな負担をかけます。また、夏の間に冷房の効いた部屋で長時間過ごしたり、冷たい物を食べたり飲んだりすることが多いと、胃腸の働きが低下し自律神経に乱れが生じることがあります。これが秋バテと言われるものです。主な症状に体のだるさ、疲労感、胃腸の調子の悪さなどがあり、意欲低下にもつながります。秋バテ対策は生活習慣の見直しが大切です。

《対策1》1日3食、規則正しい食事をとる

1日3食、栄養バランスの良い食事を取るよう心がけましょう。規則正しい食事を続けるうちにしだいに胃腸の働きが正常化していきます。

《対策2》涼しい時間帯に適度な運動を

冷房の効いた部屋にいますと、汗をかきにくくなります。涼しい時間帯に適度な運動をして、汗を流し自律神経を整えましょう。

《対策3》熟睡して元気を取り戻そう

疲労感を取り除いて元気を取り戻すには、睡眠が欠かせません。熟睡できるように毎日の入浴や適度な運動を心がけましょう。

利用した方々の感想を紹介します♡

☆多利用したきっかけは…

- ・仕事が休めないため
- ・長期休み、急に集団の中に入れるのが不安だったため

☆多利用してみて…

- ・子どものペースで、ゆっくり過ごせて良かった。
- ・当日の様子を詳しく教えて頂き良かった。
- ・安心して預けることができた。



利用状況

7月の利用人数★★★★4名
 8月の利用人数★★★★3名
 9月の利用人数★★★★2名
 風邪(急性上気道炎・気管支炎)の利用でした。



✿ 保育室では… ✿

個々の体調に合わせて、遊ぶ時間と身体を休める時間を大切に過ごしています。

保育室の様子

初めての利用でも安心して過ごせるあたたかな雰囲気をお心掛けています。好きな遊びを一緒に見つけようね。



これって・・・どうなの???

熱が何日も続く時は、またお医者さんに行った方がいいですか？

熱が続くと心配ですね。ウイルス感染による風邪の熱は4～5日以内に改善する可能性が高いです。熱が長引く場合、お医者さんから再受診の指示があればそれに従いましょう。再受診日の指示がない場合、4、5日程経過しても体調の改善が見られなければもう一度受診しても良いかもしれませんね。

いつもと違う保育園、慣れない場所で子どもが不安にならないか心配です・・・

慣れない場所はお家の方も心配になりますよね。初めての利用でも、しばらくすると保育士や看護師にも慣れてくれ、好きなあそびを見つけ、ゆっくり身体を休めて過ごしています。



