病児・病後児保育室わたっ子保育園

おひさまだより

R5 年度 No.4

寒い時期の過ごし方について

〈　室内管理・換気　〉

・部屋の中を温めすぎると空気が乾燥し、具合が悪くなることがあります。設定温度は 20℃前後を目安とし、なるべく足元を温め、上半身は温めすぎないように気をつけましょう。
・1 時間に 1 回は窓を開けるなど空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。
★加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで部屋が乾燥しにくくなります。

〈　スキンケア　～入浴のポイント～　〉

・毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させてしまいます。 洗浄力がゆるやかで刺激の弱いものを少量、よく泡立ててから使いましょう。
・肌が乾燥気味の時はタオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。
・保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみがある時はぬるめのお湯で入浴しましょう。

〈　薬の飲ませ方　〉

・シロップ
薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中へ入れましょう。
粉薬
・水で溶く場合
少量の水かぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンかスポイト、おちょこなどを使いましょう。
・直接口に入れる場合
開いた状態の口の中に直接粉薬を入れましょう。
・練る場合
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、団子状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

✿どの飲ませ方をした場合も、薬を飲んだ後は水や白湯をのませましょう。

食品に混ぜる場合は…

・酸味の多い飲み物(オレンジジュースなど果汁の多いジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなど)は、薬の吸収や効果に影響を与えてしまうので混ぜないでください。
・ミルク、おかゆ、ごはんなどの主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになる可能性があります。

予約、質問などはこちらへ！！
病児・病後児保育室「わたっ子保育園」(直通)
0875-52-6620
(電話受付：平日 7：45～18：30)

過去の「おひさまだより」や病児保育の流れ、予約方法などを掲載しています。ホームページもご覧下さい♪

病児・病後児保育室わたっ子保育園　検　索