10月すまいるケアだより

令和８年１０月３０日発行

朝晩の冷え込みが増え、少しずつ冬の気配を感じるようになりました。
寒暖差や空気の乾燥で、体調を崩しやすい時期です。毎日のちょっとした工夫で、元気に過ごしましょう

寒い季節の体調管理

寒い季節の服装、どうする？

・薄手の服を重ね着して、脱ぎ着しやすく
・汗をかいたら着替える
・室内では暖めすぎなぎない

「寒そうだから」と着せ過ぎず、子どもの様子を見ながら調節しましょう

乾燥から鼻・のど・お肌を守ろう

・こまめに水分補給
・室内の乾燥を防ぐ
・鼻水はこまめに拭く
・入浴後は保湿する



風邪をひいているときは、特に水分補給を意識しましょう

熱があるとき、どうする？

熱の高さだけでなく、「いつもの様子と比べてどうか」を見ることが大切です。

☑水分はとれている？	少量ずつ、こまめに飲ませましょう。
☑食欲はある？	食べられるものを無理のない範囲で。
☑元気や機嫌は？・呼吸は苦しくない？	つらそうなときは、ゆっくり休ませましょう 息苦しそう、呼吸がいつもと違う場合は注意が必要です。
☑顔色や尿の様子は？	顔色が悪い、尿が極端に少ないなどの変化にも注意しましょう。

寒気がある時は温かく、熱が上がって暑そうなときは衣服や掛け物を調節して、楽に過ごせるようにしてあげましょう。

１０月の利用状況

感冒（風邪）	10件
気管支炎	４件
ＲＳウイルス	１件
股関節炎	１件



病児保育室すまいるケア

tel.0254-28-7606

お問い合わせ・詳細申し込みはこちら➡

HOTSHIBATA_SMILECARE