



病児保育室

ほっとチュッピーだより

2023年3月

医療法人 真周会 三宅内科小児科医院
 病児保育室 ほっとチュッピー
 総社市井手 919
 ☎ (0866)93-8882 《9:00~17:30》
 📠 090-2009-5046 《7:00~19:00》

3月27日は『さくらの日』です。「3×9（さくら）」の語呂合わせができる27日と桜が咲き始める時期が重なることから、1992年に制定されました。桜を通して、日本の自然や文化について関心を深める日です。春の風物詩である桜を目当てに、春探しをしてみたいはいかがでしょうか。



登録申請書など、ダウンロードできます♪



ほっとチュッピー QRコード

【病児保育とは】

入院の必要はなく、病気やケガ等で通園・通学が困難な、小学6年までの児童が対象です。

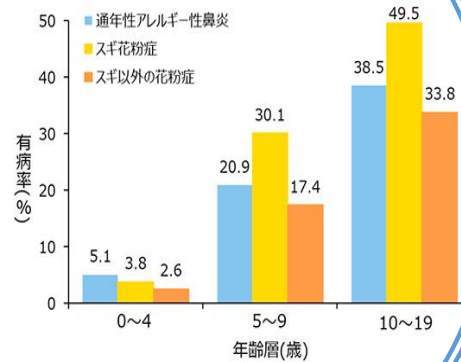
家庭での看護が困難な場合、医院に併設した専用保育室で、専任看護師と保育士が、その児童を一時的に預かる事業です。

保護者の就労は問いません。

～花粉症に注意～

子どものスギ花粉症は年々増えており、5～9歳で30.1%、10～19歳で49.5%と大人の発症率と変わりません。（鼻アレルギー診療ガイドライン2020より）

幼児はうまく症状が伝えられません。春先に熱がないのに、くしゃみや鼻水が長引くようであれば花粉症を疑い、保護者が早めに適切な治療を始めることが大切です。



出典：花粉症ナビ

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うちがややすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がると、血液が体中によく巡って、活動的になります。



～花粉症を疑うべき症状～

- ☑️ 風邪のような症状が長引く
- ☑️ さらさらした鼻水がでる
- ☑️ くしゃみが続けて出る
- ☑️ 同じ時期に同じ症状が出る
- ☑️ 家族にアレルギー体質の人がいる
- ☑️ 目がかゆい
- ☑️ ひどい鼻づまり

出典：健康おたより文例集

外ではマスクや眼鏡を着用するようにすると、鼻や目の中に入る花粉の量を大きく減らすことができ、症状の悪化防止に繋がります。学校などから帰ったら、手洗い、うがい、洗顔などを行うようにしましょう。

出典：花粉症ナビ

