

病後児保育室
「あすなろ」だより



２０２６年１１月〈NO.２５６〉
山鹿市病後児保育室
電話番号　43-1281
保育時間　月～土曜日
午前８時から午後6時まで
（祝日・年末年始を除く）



木々の落ち葉が赤や黄色、オレンジへと変わり、秋の深まりを感じる季節になりました。この時期、朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなりますので、衣服の調節や手洗い・うがいの習慣をつけて冬に備えましょう。

10月の「あすなろ」利用状況

上気道炎	：１人
RSウイルス感染症	：１人
インフルエンザ	：４人
合計	：６人

感染症情報

「日本紅斑熱」に注意しましょう！

★日本紅斑熱は、病原体を保有するマダニに咬まれることで感染し、発熱、発疹などの症状がみられます。

★森林や草地等の場所に入る場合は「長そでや長ズボンを着用」「虫よけ剤を使用する」など、マダニに咬まれないような対策を講じましょう。

（熊本県感染症情報より）





子どもが冬を元気に過ごすために・・・

毎日を元気に過ごすには、人間がもともと持っている免疫力を保つことが大事です。免疫力アップのためには、日常生活をコツコツと積み重ね、心身の状態を万全にすることが大切です。免疫力を保つために注目したいのが「食事」「睡眠」「運動」「メンタルケア」です。

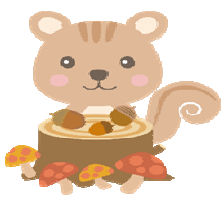
「食事」免疫細胞の７割が腸内に集まっているので、腸内環境を整えることが大事です。和食を中心にいろいろな食材を食卓に取り入れましょう。

「睡眠」朝すっきり目が覚めることが十分な睡眠がとれている目安です。寝る前に手や足を触ってあげるとリラックスして入眠できます。

「運動」１日１回は外に出て日光を浴びることを目標にしてみましょう。日光に浴びることで免疫力に関わるビタミンDが活性化します。

「メンタルケア」子どもは親のメンタルに敏感です。１日の中で親子一緒に笑える時間を持つことを意識してみましょう。





ある日のできごと

初めてあすなろを利用する5歳のMちゃん。入室時はやや緊張気味で、話しかけてもうなずくばかりでした。

少し慣れてくると、おしゃべりしてくれ、絵本が好きなことを教えてくれました。リュックの中から取り出して見せてくれたのは、絵と文字がいっぱいの絵本‼『これ、パパに買ってもらったんだ。パパとママが忙しい時は一人で読んでいるよ』とにっこり☺。宝物を見せてくれたMちゃんは、大事そうにまたリュックにしまいました。

その日は、予定より早くママがお迎えに来てくれましたが、Mちゃんは遊び足りなかったのか、ちょっぴり不満そうな顔をして、保育士の耳元で『今度は真っ暗になってお迎えに来てね、って言うね』とささやいて、ママと仲良く帰って行きました。

～あすなろ川柳～

楽しかった！

最初の不安が

うそみたい

