

病児保育室だより

平成30年11月

日中は、ほかほかとお日さまの温かさを感じますが、朝夕は冷え込み晩秋の気配が感じられるようになりました。昼夜の寒暖差が大きくなっていますので、衣服をこまめに調整しながら体調を崩さない様過ごしましょう。

高石市病児保育室

事前登録	FAXまたは郵送 住所…〒592-0002 高石市羽衣 4-4-26 FAX…072-267-0081 (FAXで登録された方は利用初日に必ず登録用紙の原本をお持ちください) 直接ご持参していただく場合は診療センターへお越しください。
開室日	月曜日～金曜日(国民の休日・国民の祝日・年末年始を除く)
対象のお子さま	高石市内に居住で満1歳～小学校3年生
定員	1日3名(感染症予防のため1日1疾病となります)
利用料	1人1日2000円
食事	お弁当・おやつ・飲み物を持参 別途500円で提供可能 (離乳食・アレルギー対応はしていません)
予約 (お問合せ先)	☎072-247-8488 当日の場合 9:00～10:00 前日まで 9:00～17:00 の受付となります。

※病児保育室利用(予約)の際は必ず医師連絡表(診療情報提供書)が必要です。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

※キャンセルをされる場合は、必ずご連絡ください。キャンセル待ちのお子さまが、ご利用いただきやすい様、ご理解・ご協力よろしくお願いたします。

これから冬にかけて、風邪・インフルエンザの流行が起こりやすくなります。感染予防を心掛けましょう。

予防に大切な事…

手洗い・うがい

外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどに付着します。風邪だけでなく、他の感染症を予防するためにも、お家に帰ったら「手洗い・うがい」を忘れないようにしましょう。

早寝・早起き

体の抵抗力を強い状態に保っておくためにも、ぐっすり眠って、1日の疲れを十分とることが大切です。夜更かしせず、なるべく早くお布団に入る習慣をつけましょう。

食事は栄養バランスよく

苦いものや、硬いもの等好き嫌いもあるかと思いますが、調理方法などを工夫し、なるべくバランスの良い栄養素を摂れるよう工夫しましょう。

乾燥に注意

乾燥した空気の中では、インフルエンザウイルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調節してください。また、適度に窓を開けて空気を入れ換えましょう。



インフルエンザの予防接種により、インフルエンザ感染を予防したり、症状を軽くすることができます。また、インフルエンザによる合併症を予防することも期待されます。