



# にじのへやだより

令和5年1月発行

(vol.5)

病児保育室にじのへや

蕨市病児・病後児保育事業



新年明けましておめでとうございます。新しい一年が皆様にとって笑顔があふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。昨年は多くの方にご利用いただき、子どもたちの素敵な笑顔にたくさん出会うことができました。

何度かご利用いただいているご家庭とは、共にお子さまの成長の喜びを共有することができ、嬉しい限りです。当園をご利用の際はお子さまのご体調だけでなく、ご家庭でのケアの方法なども看護師や保育士にお気軽にご相談ください。

今年度も残り3ヶ月、どうぞ宜しくお願いいたします。

11月〈利用内訳（年齢別）〉10（名）登録者数163（名）

11月	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	学童
利用者数	0	8	1	1	0	0	0	0

12月〈利用内訳（年齢別）〉9（名）登録者数165（名）

12月	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	学童
利用者数	0	2	0	5	2	0	0	0

## 〈利用児童の疾患〉

- 1.胃腸炎 13名
- 2.上気道炎 3名
- 3.RS ウイルス 2名
- 4.新型コロナウイルス感染後 1名

11月は暖かい日が続きましたが、急に寒くなると胃腸炎などの感染症になるお子さまが増えました。食事は無理をせず、食べやすいものを少しずつ摂取して様子を見ました。

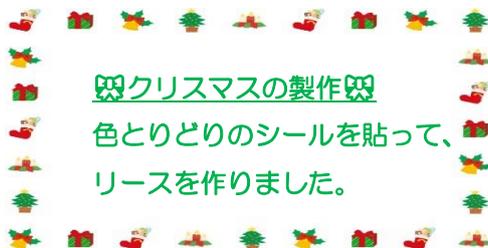
病児保育室では、お子さまの症状に合わせて一人ひとりのペースでゆったりと過ごすことができます。

まだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどの感染症も増えると予測されるので、手洗いうがいや消毒、室温湿度の調整をして、快適に過ごせるようにしています。

## 〈保育の様子〉



大好きなご飯の時間♪  
体調に合わせて  
ゆっくりと食べました。



✂️クリスマス製作✂️  
色とりどりのシールを貼って、  
リースを作りました。



好きなおもちゃを選んで  
自分のペースでのびのびと  
遊ぶことができました。



# 加湿と換気について



一年のうち、最も空気が乾燥するのは12月～2月で、屋外の湿度は50%前後まで下がります。冬は暖房を使用するため屋外と室内の温度差が大きく、温度が上がるほど湿度は下がるので冬期の室内の湿度は30%前後まで低下してしまい、そのために乾燥するのです。

乾燥すると、以下のトラブルが起こりやすくなるので、注意しましょう。

## 【肌トラブル】

- 空気が乾燥すると肌のバリア機能が低下し、水分が蒸発しやすい状態となってしまいます。特に子どもの皮膚は薄く、バリア機能が未熟で、保水能力も低く、皮脂の分泌も少ないため、皮膚の炎症などのトラブルを起こしやすいです。

## 【感染症】

- 空気が乾燥するほど、風邪等の感染症の原因となるウイルスは活発化します。肌と同じく、乾燥によって鼻やのどの粘膜も水分を失ってバリア機能が低下し、ウイルスが体内に侵入・増殖しやすくなってしまいます。

## ～効果的な加湿をするには～

冬期は室温は20～23℃、湿度は50～60%が適当とされています。適した湿度を保つために、以下の方法をお勧めします。

## 【加湿器の使用】

- ご自宅に加湿器がある場合は、使用することをお勧めします。カビ等の発生予防のため、水は毎日交換しましょう。加湿器は取り扱い説明書に沿った清掃をし、清潔に使用しましょう。



## 【濡れタオルによる加湿】

- タオルを濡らして水が垂れない程度にしぼってから、室内に干します。同じタオルを繰り返し使用するとタオルにカビが発生することがあるので、毎日交換しましょう。また、洗濯物を室内で干す「部屋干し」も、湿度を10～20%上昇させると言われておりお勧めです。部屋干しする際には、壁や窓から離れた場所で行う等、湿気がこもらないように注意しましょう。

## 【霧吹きによる加湿】

- 霧吹きに清潔な水を入れ、室内にまんべんなく吹き付けます。中の水は毎回交換します。

## 換気について

「換気」とは、室内の汚れた空気と屋外の新鮮な空気を入れ替えることです。換気状態が悪いと、家庭内で発生するにおいやほこり等を不快に感じたり、室内に充満したウイルスや細菌による感染症のリスクが高まります。

冬は窓を開けると冷たい空気が室内に入るため換気がおろそかになりがちですが、新型コロナウイルス感染症等の予防のためにも、上手に換気を行うようにしましょう。

- 建物に組み込まれている「常時換気設備(24時間換気システム)」や台所・洗面所等の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。これらを常時運転し、換気量を確保しましょう。
- 対角線上にあるドアや窓を2カ所解放すると効果的な換気ができます。換気の頻度は30分に1回程度、時間は数分程度が望ましいです。しかし冬期は寒いので、以下のような対策を参考にしてください。
- 短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気を行うことができます。
- 人のいない部屋の窓を開け、廊下等を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。



この冬も、「加湿と換気」を上手に行って健康的に過ごしましょう！