

にじのへやだより

病児保育室にじのへや

令和5年11月発行

(vol.4)

蕨市病児・病後児保育事業

あの連日の猛暑が嘘のように、急に肌寒くなってまいりました。

新型コロナウイルス感染症の流行は収束していませんが、今年はそれに加えて、インフルエンザも9月に入ってから患者数が大幅に増加しています。例年より流行が早まっており、大流行となることが懸念されます。また、近隣の保育施設等では、アデノウイルス感染症も流行しています。

これらの流行は、「免疫力の低下」が一因と言われています。うがい・手洗いはもちろん、早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、免疫力を高めましょう。



9月〈利用内訳（年齢別）〉34（名）登録者数11（名）

0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	学童
8	8	11	4	3	0	0	0

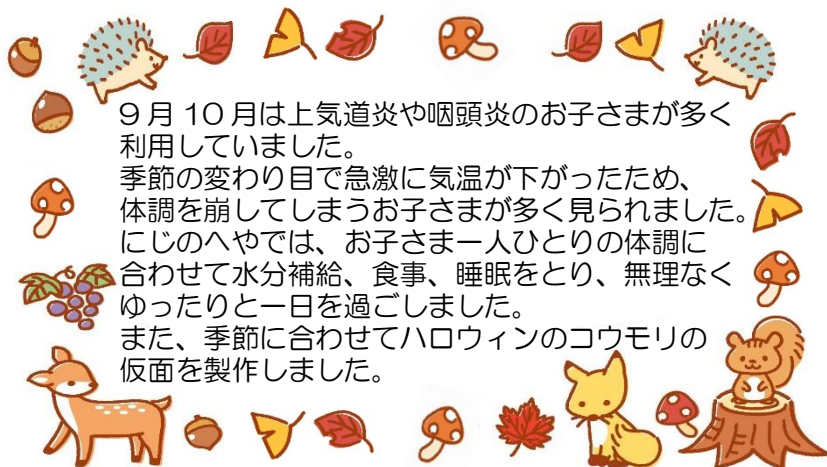


10月〈利用内訳（年齢別）〉28（名）登録者数14（名）

0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	学童
1	8	10	3	4	0	2	0

利用児童の疾患

- 1、上気道炎 33名
- 2、咽頭炎 11名
- 3、手足口病 4名
- 4、胃腸炎 4名



9月10月は上気道炎や咽頭炎のお子さまが多く利用していました。

季節の変わり目で急激に気温が下がったため、体調を崩してしまうお子さまが多く見られました。にじのへやでは、お子さま一人ひとりの体調に合わせて水分補給、食事、睡眠をとり、無理なくゆったりと一日を過ごしました。

また、季節に合わせてハロウィンのコウモリの仮面を製作しました。

保育の様子☆

リラックスできる静かな音楽と環境の中で優しく頭をなでたり、トントンして、安心して眠れるようにしています。



コウモリの仮面の羽部分に様々な色やキラキラのシールを貼ってカッコかわいく仕上げました♡

昼食では、ひとりひとりの体調に合わせてゆっくり食事をしています。



ねむいについて

ご利用いただいた保護者様に、「家ではあまり寝てくれないのですが、にじのへやではぐっすりお昼寝しているんですね。」と驚かれることがあります。ご体調の悪いお子さまは、咳や鼻水、息苦しさ等でなかなか寝付けないことが多いです。眠れないと、お子さまご自身が辛いことはもちろん、保護者様もご心配ですよね。ここでは、にじのへやで取り組んでいる、お子さまがスムーズに入眠するための工夫についてご紹介します。

1. 睡眠環境を整える

- ・湿度・室温を調整します。(湿度は60%程度、室温は25℃前後が目安)
 - ・お子さまに直接冷暖房の風があたらないようにします。
 - ・着せすぎていないか、または寒くないか確認し、必要に応じて衣服を調整します。
 - ・おもちゃや絵本などの気が散ってしまうものは、お子さまの目が届かない所にしまいます。(そばに置くことで気持ちが落ち着く場合は、置いてもよいでしょう。)
 - ・お子さまの顔色がわかる程度に照明を落とします。
 - ・オルゴール曲などの、リラックスできる音楽をかけてもよいでしょう。
 - ・そばに寄り添い、体を優しく「トントン」します。トントンの規則正しいリズムを心地よく感じ、寝入ることが多いです。はじめは少し早めのリズムでトントンしていき、うとうとしてきたらリズムをゆっくりにするなど、お子さまの様子を見ながら最適なリズムを探しましょう。
 - ・お子さまが心地よく感じる場所を探してなでます。背中や眉間、頭をなでると落ち着くことが多いです。
- ☆トントンやなでることは、お子さまの好みもあるので様子を見ながら行いましょう。



2. 咳で眠れないとき

【加湿する】咳が出てなかなか眠れない時は、部屋の湿度を見直してみましょう。加湿器がある場合は使用し、湿度60%程度に保ちます。加湿器がない場合は、濡らして絞ったタオルを室内に干す・洗濯物を部屋干しする・室内に霧吹きをする・やかんや鍋でお湯を沸かす・水の入った器を置く等を試してみましょう。これらの方法で、湿度は10~20%上昇すると言われています。適した湿度だと、のどが潤うので咳が和らぎます。

【水分補給をする】少量ずつでもこまめに水分をとることで、のどが潤われ咳が和らぎます。

【寝るときの姿勢を工夫する】横を向いた姿勢で寝ると、仰向けより気道が広がるため呼吸がしやすくなります。また、肩甲骨のあたりにクッション(体が埋もれない固めのもの)やたたんだバスタオル等を当て、上半身を少し高くした状態で寝ると、気道が広がるだけでなく鼻水や痰がのどに流れにくくなるため咳が少なくなります。高さのある枕だと首が過度に曲がって気道が狭くなってしまうので、枕は使用しないか、薄いものにしましょう。

【マッサージする】背部等をやさしくマッサージすると、心地よさで呼吸が楽になります。

3. 発熱で眠れないとき

【体を温める・冷やす】熱の上りはじめは、手足が冷たくなったり、寒くて震えたりすることがあります。このような時には布団を追加するなどして体を温めましょう。

熱が上がりきると、体も手足も熱くなります。首まわりや足の付け根・わきの下の太い血管が通る場所を冷やすと心地よさを感じ、寝付きがよくなることがあります。柔らかいアイスノンや保冷剤をタオルで巻いたもの等を用い、軽く冷やすようにしましょう。また、少量ずつでもこまめに水分補給をすると、体温が下がり楽になります。



【解熱薬を使用する】解熱薬が処方されていて、「38.5℃以上で使用」等の使用条件を満たしており、機嫌が悪い、つらそうにしている、眠れない等の場合は、解熱薬の使用を検討しましょう。薬の効果で倦怠感が和らぎ、寝付きやすくなります。眠ることで体力の回復が期待できます。

☆上記は一例です。これらをご参考に、ご家庭でお子さまに合った睡眠方法を工夫してみてください。