みどりっこだより

Vol.80　2026.11 月発行
【発行・編集】
相模原協同病院
病児保育室「みどりっこ」

日が暮れるのが一段と早くなり、肌に感じる風も涼しさから冷たさに変わって、少しずつ冬の訪れを感じるようになってきました。これから空気も乾燥し、感染症が増えやすい時期に入ります。加湿とこまめな水分補給を意識して乾燥を防ぎ、生活リズムを整えウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

インフルエンザが流行中です！

～しっかり予防して、しっかり治しましょう～

今年は、早い時期からインフルエンザの流行が始まっています。熱や風邪症状など体調に変化が見られたら、タイミングをみて医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの検査は、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。

みどりっこでは、発症から**８時間以上経ったタイミングで検査**をしてからのご予約をお願いしています。
ご協力よろしくお願いします。



感染を防ぎましょう！

point

1 こまめな手洗い

外から帰ってきた時や食事の前には、丁寧に手を洗いましょう。



2 バランスのよい食事

たんぱく質をしっかりとり、ヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えましょう。



3 十分な睡眠

生活リズムを整えて、しっかり眠りましょう。



4 マスクをつける
（3 歳以上）

無意識に口や鼻を触るのを防ぐ効果もあります。



登園・登校制限について

登園・登校再開には
- **熱が出て（発症）から５日たっている**
- **解熱してから３日（小学生以上は２日）たっている**

この両方を満たしていることが必要です。

例	発症日	発症後５日間（登園停止期間）					発症後５日を経過	
	０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
１日目に解熱した場合	発熱	解熱	１日	２日	３日		登園	
３日目に解熱した場合	発熱	→	→	解熱	１日	２日	３日	登園

※小学生は２日

ご協力お願いします



みどりっこのお部屋は、体調が悪いお子さまが過ごすため、活動量が少なくても体が冷えないよう暖かく過ごせるようにしています。

「裏起毛」「ヒートテック」などを着ていると、汗をかいたり汗で体が冷えたりしてしまいますので、ご遠慮ください。





先月の利用状況

合計　３２名

利用疾患（症状）

- インフルエンザＡ型
- ヘルパンギーナ・咽頭炎



11 月の相談窓口のご案内

14 日（土）
28 日（土）

① ９：00～　③10：30～
② ９：45～　④11：15～
各回１家族のご案内です。

施設見学も行っています。
お気軽にご利用ください♪

★予約制の為、お電話にてお問合せください。

病児保育室「みどりっこ」
042 - 713 - 3745
［受付時間］平日 8:00～17:30

詳しくはみどりっこホームページへ

