

# みどりっこだより



発行/相模原協同病院  
病児保育室みどりっこ  
発行・編集/病児保育室  
みどりっこ

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

## 生活リズムについてのおはなし

新型コロナウイルス感染症に伴う自粛生活から、少しずつ元の生活に戻りつつありますが、長い休み明けの子どもたちは不安定になりやすい傾向にあります。特に心配なのは「睡眠サイクルの乱れ」です。子どもの心身の健康には「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。まずは、睡眠のリズムを整えることから始めると良いでしょう。

### ●夜更かしをするとどんな影響があるの？



### 早起き

なかなか寝付けなかったり、寝るのが遅くなってしまうても、早く起きる習慣をつけましょう。



### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

### 朝食をとる

朝食で胃腸の働きを目覚めさせます。食欲がない時は、コップ一杯の牛乳だけでも良いでしょう。

朝

### 日中の活動をたっぷり

明るい太陽の下で、たくさん体を動かしてあそぶと、心地よい疲労が期待できます。午前中あまり動けないような時には、午後体を動かす活動を。



昼

### 入眠儀式をつくる

歯磨きをして、絵本を読んで寝る、というようなパターンを決め、毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



眠りに導く  
ポイント！！

夜

### だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるようなら、午睡は早めに切りあげましょう。



### お風呂は適温で

38～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる。

寝る前にテレビやスマホは使わない  
就寝前にブルーライトを浴びることは体内時計を狂わせます。寝る前の1時間は使用しないようにしましょう。

## 看護のおはなし

## がいそう ～ せき（咳嗽）～

咳は、肺を守るためにウィルスや細菌、ほこりなどの異物を外へ追い出そうとする防御反応ですが、咳をすることで疲労し、食べづらくなったり眠りにくくなったりすることで体力が低下しやすくなります。そんな時は、ご家庭などでこんなことに気を付けてケアしてみてください。

### ①加湿、換気をする

部屋の湿度は60～70%を目標に。  
加湿器の使用や、濡れたバスタオルを部屋に干しても良いでしょう。  
適時新鮮な空気を取り入れて、換気も心掛けましょう。



### ②水分補給

のどが乾燥すると粘膜が刺激されやすく、咳を誘発するので、水分摂取をこまめに促しましょう。  
冷たいものは粘膜を刺激するので、常温程度のぬるめの飲み物がよいでしょう。  
あまり一度に沢山飲んでしまうと、せき込んだ拍子に吐いてしまうことがあるので、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。

### ③姿勢・安静

上半身を起こした姿勢は、重力にしたがって肺も下がり肺が膨らみやすくなります。  
せき込んだ時は、抱き上げるか座った状態で、姿勢を前かがみにし背中をさすって呼吸を整えてあげましょう。  
横になる時は、バスタオルなどを布団の下に入れて上体をやや上げて寝ると呼吸が楽になります。

### ④体を冷やさない

体が冷えると気管支は収縮し、気道は狭くなります。  
本人の気持ち良い程度で体温調節をしてあげましょう。

### ⑤マッサージをする

胸や背中には咳に関する神経やツボがあるので、温めたりマッサージをしたりすると緩和が図れます。  
優しくなでる程度の力で背中や胸の辺りをさすってあげましょう。



**このような時は  
早めの受診が必要です。**

- ・呼吸時に「ゼーゼー」「ヒューヒュー」音がする。
- ・犬が吠えるような「ケンケン」した咳をしている。
- ・咳が長引く。
- ・高熱が出ている。

## お知らせ

令和2年7月より毎月第2・第4土曜日に相談窓口を開設いたします。

育児などで困っていることや、子育ての喜びなどをみどりっこのスタッフとお話しませんか。



#### 【参考文献】

子どもの病気・ケガ 最初の対応マニュアル  
著：新谷まさこ

ほけんだより 12か月 発行人：松原史典

開室日：毎月、第2・第4土曜日 8:50～12:00

場所：病児保育室みどりっこ

対象者：相模原市内に在住・在勤の方

相模原市内の保育施設、小学校に通所・通学中の保護者の方  
相模原市内の保育施設の方

電話相談：月～金曜日 10:00～15:00（随時）

（保育の状況により、すぐに電話に出られない事もございます）

対面相談：予約制（3名まで）

原則、前日までに電話で予約。

空き状況によって当日予約も可能です。

ご都合がつかない時には当日キャンセルもできます。

お問い合わせ先：月～金曜日 7:30～17:30

第2・第4土曜日 8:30～12:30

病児保育室みどりっこ 042-700-7235

