

みどりっこだより

Vol.70 2026.1月発行

【発行・編集】
相模原協同病院
病児保育室「みどりっこ」

あけましておめでとうございます。今年もお子さんや保護者の方に寄り添った保育看護をしていけるよう、スタッフ一同努めてまいります。本年もよろしくお願ひいたします。昨年末はインフルエンザでのご利用がとても多かったです。まだまだ空気も冷たく乾燥していますので、体調管理に気を付けてお過ごしください。

冬こそ大事な水分補給



夏は汗をかく分、子どもの水分補給を心がけていたと思いますが、実は冬の時期こそ体内の水分が不足したカラカラ状態になりやすいことを知っていますか？子どもは大人より脱水になりやすいため、意識して積極的に水分補給していきましょう。

【冬に脱水になりやすい理由】

冬は湿度が低く、さらに暖房器具を使用することで空気の乾燥が進む

乾燥

空気が乾燥していると、不感蒸泄（皮膚や粘膜、呼吸から蒸発する水分）が多くなる

暑くないため、のどの渴きを感じにくい



感染症

インフルエンザや胃腸炎などで、発熱や嘔吐、下痢により水分を失いやすい

水分攝取不足



子どもの1日の水分摂取量の目安は
体重1kgあたり100~120ml

例) 体重10kg×100ml=1ℓ以上の水分が必要

水分摂取は『こまめに少しづつ』を心がけて。



子どもの体の特徴

子どもの体は
70%が水分



不感蒸泄が大人より多い

体温や水分を調整する機能が未熟

**大人より
脱水になりやすい！**

水分補給のタイミング



季節の製作



ゆきだるま



のびるおもち



先月の利用状況

合計 37名

利用疾患(症状)

- ・インフルエンザA型
- ・中耳炎

1月の相談窓口のご案内

10日（土）

24日（土）

- ① 9:00~ ③ 10:30~
- ② 9:45~ ④ 11:15~

各回1家族のご案内です。

施設見学や事前登録も行っています。

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

