



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いいたします。昨年末はインフルエンザでのご利用がとて多かったです。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、のどの渇きを感じにくい

#### 水分摂取不足



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

#### 感染症

水分摂取は『こまめに少しずつ』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

ふくらんだおもちを引っばると、ビョーンとのびる！どこまでのびるかな！？



### 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

