

# ぽかぽかだより23号



## 子どもの冬の生活

### 室内での注意点

#### ①冬場の室温の目安は22~23℃

子どもは体温調節が未熟な為、着せすぎはNG! 急激に体温が上昇することがあります。室温調整と加湿を行い、薄着で生活するようにしましょう!

#### ②衣服の調整

着せすぎはあせもや、脱水の原因に…  
薄い服を複数重ねると、間に空気の層ができ暖かく、調整しやすいです。  
足裏で体温調節しますので室内では靴下を履かない方が良いでしょう。

#### ③外出時の注意点

子どもは活動が活発! 思ったより汗をかいていることが多いです。  
遊んでいる時に、時折背中に手を入れ確かめましょう。  
水分補給をしっかりと行いのどを潤しましょう。



### 外出前のポイント

外出前に露出部分に薄くワセリンを塗ることで、冷たい外気をはじき乾燥を防いでくれる効果があります。

【R5.10~11月】利用されたお子さまの主な疾患は…  
**ヘルパンギーナ、アデノウイルス感染症、結膜炎**です。

◎溶連菌感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎が流行する時期です。  
感染予防にうがい・手洗い・手指消毒を心がけましょう!

### 《 当保育室利用について 》

【対象】 1歳~小学校就学の下記にお住まいの方

- 山市 ■ 山形市 ■ 天童市 ■ 寒河江市 ■ 村山市
- 東根市 ■ 尾花沢市 ■ 山辺町 ■ 中山町 ■ 河北町
- 西川町 ■ 朝日町 ■ 大江町 ■ 大石田町

【保育時間】 月曜日から金曜日

8時30分から17時30分

【保育料金】 1日 2,000円 / 半日 1,000円 (おおよそ5時間未満)

【給食料金】 500円 (税別)

【場所】 みゆき会病院敷地内



かみのやま病児保育室

**ぽかぽか** TEL 023-616-6171

※当日でもご利用いただけます。

—かみのやま病児保育室 ぽかぽか—

ぽかぽかだより 第23号(令和5年12月21日発行)

企画・編集:かみのやま病児保育室ぽかぽか

登録者数:257名 延べ利用者数:826名