



9月 病児なないろ だより

2026.9.1 病児保育室なないろ

『病児保育なないろ』がスタートし1か月が経ちました。朝夕は少しずつ過ごしやすくなってきましたが、日中はまだ暑さが残る日もありますね。

9月は夏の疲れが出やすく、生活リズムも乱れやすい時期です。ご家庭でも十分な睡眠、こまめな水分補給、バランスのよい食事を意識しながら、無理なく過ごしていきましょう。気になる症状がある場合は、早めの受診と休養を心がけてください。



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

①

まずは早起き

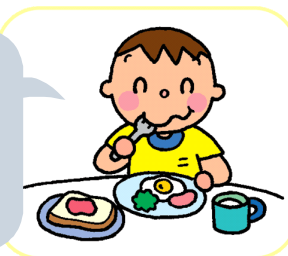
遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



②

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



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。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時のお風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。入るのはやめましょう。

