



## よつばルーム



病後児保育は町から委託を受け、**認定こども園つくしの森「よつばルーム」**で実施しています。

全国的に猛暑日が続きましたがすっかり秋らしくなってきました！さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますが…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジしましょう！そして、「食欲の秋」秋は栄養満点な食べ物が沢山あります。旬の食べ物を食べて「体力をつけ体調を崩さない・ウイルスに負けない体づくり」を心掛けましょう！

### 薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が当たらないようにする



#### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



### インフルエンザと かぜの違い

| インフルエンザ              |        | かぜ                 |
|----------------------|--------|--------------------|
| インフルエンザウイルス          | 原因     | 細菌、ウイルス            |
| 冬から春に多い              | 時期     | 一年を通して             |
| 全身症状                 | 病気の始まり | 鼻水、くしゃみ            |
| 38～40℃               | 熱      | 37～38℃くらい          |
| 大流行することも             | 感染     | インフルエンザと比べると感染率は低い |
| 肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など | 合併症    | 安静を守ればひどくなることは少ない  |



#### ◆ 早めの予防接種を心掛けましょう! ◆

#### 季節問わず流行しているインフルエンザ!

◆ **インフルエンザ**は、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日が過ぎるまでは園をお休みします。

#### ◆ インフルエンザ対策

- ・ 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・ バランスの良い食事、水分、睡眠をしっかりとする
- ・ 肌着をきちんと着用して気温に合わせた衣服の調節
- ・ 部屋の換気をする。
- ・ 人ごみを避ける。
- ・ 適度に運動する。



### ～ 病後児保育《よつばルーム》ご利用について ～

- 日 時 : 月曜日～土曜日 午前7時30分～午後6時  
 ※ただし日曜日、祝日、お盆(8/13～15)、年末年始(12/29～1/3)、  
 認定こども園つくしの森の行事等により利用困難な日は、お休み
- 料 金 : 鱈ヶ沢町の児童 500円 ・ 鱈ヶ沢町以外の児童 1,000円(おやつ・給食費200円)
- 対象児童 : 鱈ヶ沢町在住の6ヶ月～小学6年生まで(鱈ヶ沢町外の方も利用できます)
- 申込手続 : 利用日前日までに**認定こども園つくしの森**へ電話申し込みのうえ、利用申請書を提出 ※事前に登録申請が必要
- 持参する物 : 着替え、オムツ、医師の処方する薬など
- その他 : いつ頃から病後児保育の利用が可能なのか、必ず医師の確認して下さい。  
 ★詳しくは認定こども園つくしの森にお問い合わせ下さい ☎ 72-2704  
 ★事前登録用紙、申込書は役場ほけん福祉課にも設置してあります。 ☎ 72-2111

