



# たんぽぽだより

令和4年10月号 No.87  
砂川市病児・病後児保育施設  
Tel 0125-54-2278

朝夕の気温がぐっと冷え込み、秋の深まりを感じられるようになりました。気温が下がり、空気が乾燥してくると気を付けたいのが風邪ですね。手洗いをしっかり行い、風邪予防をしましょう。その日の気温やお子さんの体調に合わせて衣服を調節し、十分な栄養と睡眠、換気でウイルスを寄せ付けない生活を送り、今月も元気に過ごしましょうね。

熱があるときは……

**温める？ それとも冷やす？**

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。

顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。

**目の愛護デー**

10月10日は「目の愛護デー」です。目のトラブルや病気だけでなくお子さんが物を見るときに、目を細めたり、顔をかしげたりしていないかなど『見え方』に問題がないか注意してみましょう。

**病児・病児保育の様子**

先月は急性上気道炎や中耳炎などでの利用がありました。高熱と咳、鼻水の症状のお子さんが多かったです。



**よくかんで食べよう**

子どものうちから、食べるときによくかむことはとても大切。唾液をたくさん出すことによって虫歯を予防したり、かむ動作によるストレス解消の効果もあるそうです。また、脳の働きを活性化したり、必要以上に食べすぎるのを予防する効果も。小魚や海藻、根菜、くだものなど、食事に、よくかんで食べる食材を加えましょう。

