



北出ひまわりだより



病児・病後児保育室ひまわり 2025年 10月

10月にはいり、朝・夜はだいぶ涼しくなりました。ちょうど季節の変わり目といわれる今くらいに体調を崩す人が増えます。急に涼しくなったり、逆に暑くなったりすることが主な原因です。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る！規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)

★主な症状…おう吐、発熱、腹痛

(ノロウイルス感染症:微熱、腹痛、急なおう吐)

(ロタウイルス感染症:高熱、腹痛、頻繁な下痢)

★経過…腹痛やおう吐、下痢などの症状から始まり、数日～1週間で症状は落ち着きますが、荒れた胃腸の粘膜が回復するまでに2週間程度かかります。

★治療ポイント…病原体を退治する薬はなく、それぞれの症状に合わせた対症療法をしつつ体から排出を促します。おう吐や下痢が頻回になると食欲不振や脱水につながるため、イオン水や経口補水液で電解質を与えます。

★登園の日安…症状が治まり、普段の食事がとれるようになってから。



ブルーライトの影響って？



テレビやタブレット端末などに使われているブルーライトは、目から入ることで脳を活動的にする作用があります。そのため、就寝前に長時間それを浴び続けると、体は寝ているのに脳が起きている状態になり、成長ホルモンが十分に分泌されません。使用するときは就寝前を避け、子どもと一緒に時間を決めて正しく使しましょう。

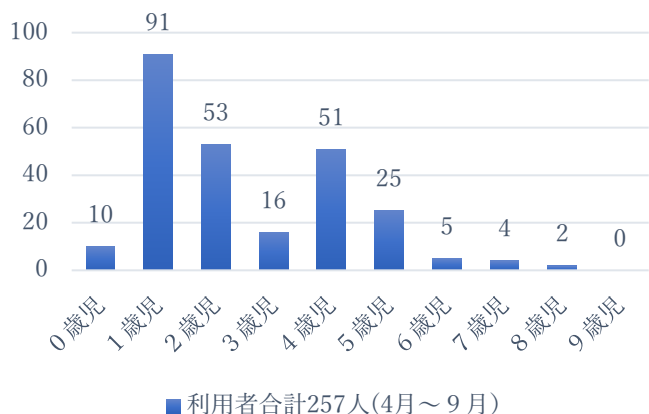
北出病院 病児・病後児保育室ひまわり 利用者報告(令和7年4月1日～令和7年9月30日)。

今年度も半年が経ちました。4月から9月までに様々な年齢・疾患のお子さんが合計257名利用してくれています。

前期、年齢層は1歳児が多く、疾患は上気道炎や気管支炎での利用者が多かったです。

後期も引き続き、皆様のお力になれるよう努めてまいります。機会がありましたらお気軽にご利用下さい。

利用者年齢別



利用者疾患別

