

みつばちルーム12月の予定

2025年12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■と年末年始12/27~1/4(土日含む)が休所日です。

～みつばちルームからのお知らせ～

こんにちは！一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが激しくなる時期です。手洗い・うがい等で感染症への対策を行いながら、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

今回は咳で眠れない時についてご紹介します。

せきで眠れないときは……

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫といがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけてないで。

★咳が止まらない時の受診の目安

子どもが咳をしていても、体調がいつもどおりで食欲があれば様子をみてもかまいません。他の症状がなく咳だけが2週間以上続く場合は、アレルギーや他の病気の可能性があるためかかりつけ医で受診することをお勧めします。

病児保育施設みつばちルーム

TEL 87-0885