

はじめまして 病児保育室 すこやかです

暖かい日差しが感じられるようになり気持ちも嬉しくなってきましたね。
 病児保育室すこやかは生協こどもクリニックと連携し病気のお子さんをお預かりする保育室です。急な病気や怪我、でも仕事が終わらない、
 見てくれる人がいない...そんな時はご相談ください。安心して過ごせる
 ように早く元気になることを願いながら お子さん一人ひとりの関わりを
 日々大切にしています。

利用したい時
 どうしたらいい?

病院を受診し「医師連絡票」を記載してもらってください
 その後、記載していただいた連絡票を見ながら
 電話にてご予約ください



登録票は市内病児・病後児施設、長岡市教育委員会
 保育課にあります 市のホームページよりダウンロード
 することも可能です

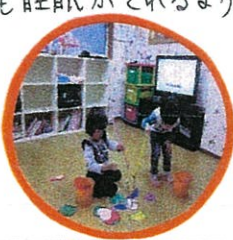
1箇所の施設に提出すると市内全施設ご利用可能になります
 すこやかでは現在、新型コロナウイルス感染防止の為 登録を
 まだされていない方には利用する初日の朝にご提出を
 お願いしています

事前登録
 どうしたらいい?

(提出方法は各施設により異なる場合があります
 他施設に提出される方はその施設にご確認ください)

どんな風に
 過ごしているの?

お子さんの症状に合わせて好きな遊びを一緒に楽しんだり
 いっつも睡眠がとれるよう配慮しています



「自分のおうち」の
 ように安心して
 過ごせる療育気
 づくりを大切に
 しています



お子さんの安全のために NO.3

～水分補給・日に必要な水分量～

体重1kgあたりに必要な水分量



0歳～1歳:150ml 1歳～6歳:100ml 小学生:80ml 成人:50ml

例えば...

体重	8kg	15kg	25kg	50kg
日に必要な水分の量	1,200ml	1,500ml	2,000ml	2,500ml

※ 日に必要な水分の量には食事中に含まれる水も入ります

水分補給のタイミング

・起床時 ・運動後 ・食事やおやつ後 ・お風呂後 ・寝る前

水分補給に適した飲み物

普段の水分補給は基本水やお茶で 下痢・嘔吐・発熱などの時は
 経口補水液や子ども用のイオン水がおすすめです

季節に合った水分のとり方も大事!!



徐々に気温が上がリ汗をかきやすくなっている為、体も乾きやすくなっています
 冬に減少した水分量を徐々に増やしていきましょう



たくさん汗をかいたため水分補給が最優先。大量の水を一気に飲むのではなく口に含ませるようにならざる飲みましょう



過ごしやすいなどの湯きも感じにくい為 隠れ乾燥になりやすい 運動して汗をかいた後の水分補給も大切です



空気が乾燥し体内の水分も徐々に減り、汗をかいていなくても進んで水分補給をしましょう

元気で安全に過ごすために

6つのポーズでであらうや、てみよう!!!



ご飯前やトイレの後、外から帰ったらせっけんて
 手を洗おう!! 30秒程洗うと効果了っ!!!

生協こどもクリニック
 病児保育室 すこやか
 〒940-1101
 長岡市沢田 1-1-20
 TEL: 0258-33-7090