ありあ通信

2026.11 月号



秋も深まり、冬の気配を感じる頃となりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。子ども達一人ひとりの体調に合わせながら、安心してゆっくり過ごせるように、温かく見守っていきたいと思います。

せきで眠れないときは・・・・

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦に抱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思いがちですが、小さな子どもはせきでも体力を奪われます。早く休んだ方が早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※２歳以下、特にあかちゃんにはマスクをつけないで。

利用者の主な病名

・感冒・インフルエンザ
・RS ウィルス・気管支炎
・ヘルパンギーナ・溶連菌
・感染性胃腸炎



１０月の利用人数

０歳	０人	１歳	13 人
２歳	13 人	３歳	８人
４歳	３人	５歳	８人
６歳	８人	小学生	16 人

病児保育室ありあ
[電話受付時間] 平日：7 時 45 分～17 時　土曜：7 時 45 分～12 時
〒188-0012 東京都西東京市南町 5-11-8　☎042-439-5212
[ありあ HP] https://www.sukusukukids.tokyo/aria/