



宍粟市病児保育室

そらまめーる

令和8年2月発行
おたよりNo.21



寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気のいい日は、積極的に外遊びをしましょう。



とっても大事! 鼻のケア

① 鼻水をつまむようにふき取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

鼻の中はウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして鼻水といっしょに外に追い出しています。

子どもの鼻の中はとてもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいもの。こまめに鼻水を取ってあげましょう。

② 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

鼻水が固まっているときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てるなど鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいおふろ上りにていねいにふいてあげのもよいでしょう。

<そらまめ利用日数>

	11月	12月	1月
開室日数	18日	20日	19日
利用日数	15日	14日	10日
利用児童数	20人	21人	15人

<主な疾患>



- ・急性上気道炎
- ・気管支炎・喘息・肺炎
- ・RSウイルス感染症
- ・クルーフ症候群・溶連菌感染症
- ・インフルエンザ

ふ~ん! ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとってはなをかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すのも難しいもの。まずは練習から始めましょう。

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸についた紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

登録申請・更新のご案内

令和8年度の利用をご希望の方は、登録申請書・母子手帳を以下の場所までお持ちください。

- ・病児保育室
- ・子育て支援課
- ・一宮、波賀、千種保健福祉課
- また、宍粟市ホームページ上で電子申請も行えます。



登録・利用に関するお問い合わせは、病児保育室もしくは市ホームページをご確認下さい⇒

〈病児保育室そらまめ〉 TEL 0790-62-8686



宍粟市病児・病後児保育事業

病児・病後児保育とは

病気などで、児童が保育所等での集団生活が困難であり、保護者が就労等により家庭での保育が困難な場合に、児童を一時的にお預かりする制度です。

対象児童

以下の全てに該当する児童

- 保護者が宍粟市に居住または勤務している児童、または保護者がたつの市、佐用町、上郡町に居住している児童
- 概ね生後6か月以上の乳幼児～小学6年生
- 症状が安定しており当面症状の急変は認められないが、病気や怪我で集団保育が困難な児童
- 保護者の就労、疾病、その他の事由により、家庭において保育が困難な児童

対象となる疾患

- 子どもが日常的にかかる病気（風邪、下痢等）
- 感染症（インフルエンザ等）
- 外傷性疾患（骨折、ケガ等）

協力医療機関：公立宍粟総合病院

- ※ 児童の当日の病状によっては、お断りする場合があります。
- ※ 慢性疾患や外傷性疾患、持病がある児童については、利用登録時に要面談となります。
- ※ 病気の急変の可能性が高い場合や、入院加療の必要な場合等はお預かりできません。

実施場所

宍粟市病児保育室 『そらまめ』

〒671-2576 宍粟市山崎町鹿沢91番地20

※看護師1名、保育士1名で保育します。

利用定員

1日あたり3名

※症例により3名受け入れることができない場合があります。

利用日数

1 疾病につき連続7日まで

※医師による連絡票は7日間有効です。

利用時間

月曜日～金曜日
7:45～17:45

※土日、祝日、年末年始は
休所日です。

利用料

1日あたり 1,000円

※お子様をお預かり時にいただきます。
おつりのないようにお願いします。

※医療費等の実費額は保護者負担です。

※事前登録やお問合せは、宍粟市子育て支援課（63-3176）
または、そらまめ（62-8686）まで

〈利用の流れ〉

①利用登録

事前に利用登録手続きをお願いします。※母子手帳を持参してください。（電子申請もできます。）

②仮予約

利用したい日の当日までに「そらまめ」に電話（62-8686）で仮予約

③医療機関を受診

かかりつけ医療機関で診察を受ける。
⇒医療機関から、病児・病後児保育連絡票（有料）を受け取る。

④本予約

診察結果を「そらまめ」に連絡し、予約を確定させる。

⑤利用申請・保育開始

お子様と一緒に「そらまめ」へ
※病児・病後児保育事業利用申請書、
病児・病後児保育連絡票、薬投与依頼書を「そらまめ」に提出