

色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体温調節に気をつけましょう。



＜そらまめ利用日数＞

	3月	4月	5月
開室日数	21日	21日	18日
利用日数	18日	16日	日
利用児童数	33人	26人	人

＜主な疾患＞

- 急性上気道炎 ・ 気管支炎
- 喘息性気管支炎 ・ ノロウイルス
- 嘔吐下痢症 ・ 溶連菌感染症
- アデノウイルス ・ 咽頭結膜熱
- インフルエンザB ・ クループ
- RSウイルス細気管支炎



虫歯 は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯みがけば安心です。

よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



うんち スルリ、スッキリ出ていますか？



毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- かたくてコロコロのうんちが少ししか出ない
- うんちの量が少ない
- うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは!



こんなケアで便秘解消!

- 水分をしっかりとらせる
- 野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- おなかをやさしくマッサージする
- トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



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。
おつりのないようお願いします。

〈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

※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