



2023年 6月号

はやしクリニック
キッズ・ケアルームだより

はやしクリニック
キッズ・ケアルーム
町田市忠生2-29-22
042-793-3722
<http://hayashi-clinic.jp>

じりじりと真夏のような太陽が出るかと思えば、肌寒く冷たい雨の日も…。6月のお天気は気まぐれですね。そして衣替えの季節となります。梅雨時期は、蒸し暑くなり子ども達はたくさん汗をかくようになるので、こまめに着替えて、すがすがしく過ごしたいですね。

5月のキッズ・ケアルームでは、お腹の風邪、上気道炎、おたふくなどで49名の利用がありました。

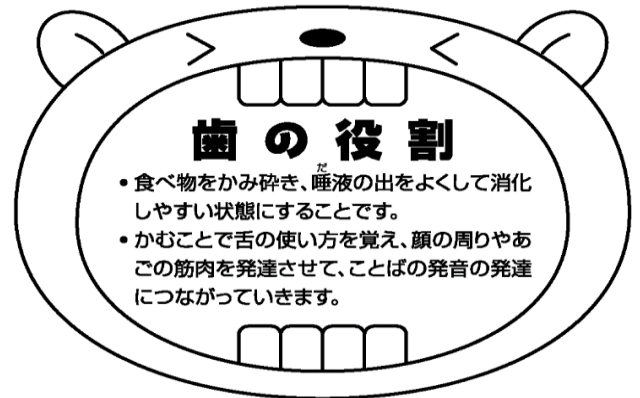
元気な1日は
朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① **炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② **たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ **野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



学研 健康おたより文例集より引用

~~新型コロナ感染症が5類になり、保育室受入れ基準が変わりました~~

この対応は町田市内3つの病児保育室で共通となります

◆**発熱でご利用の場合**、原則として新型コロナウイルスの抗原検査は行いません。医師が医学的に必要と判断した場合のみ、検査を実施いたします。

◆**自主検査などでコロナ陽性と確定した場合**でも他の利用者と隔離したお部屋でお預かりいたします。

現状ではコロナ陽性者は5日間の外出自粛となりますが、全国共通で濃厚接触者の洗い出し・行動制限は廃止となります。

マスクはワクチン未接種の高齢者や、抗がん剤の治療中の方など、重症化のハイリスクな方に飛沫感染をさせない(唾液をかけない)ことが目的です。

日常生活において人が密集している場所での会話以外は、積極的にマスクを外して子どもたちに日常生活を戻してあげましょう。