



社会医療法人 仁愛会(浦添市委託事業)

小児デイケア “もこもこ” だより



寒い日が続いたかと思えば、翌日はとても暖かくなったりと日ごとの寒暖の差が激しいこの季節。沖縄県ではインフルエンザが大流行しています。感染力が強く、小さいお子様の場合、かかると重症化することもあります。基本的なことですが、手洗い・うがいをしっかりして、体調が優れないときはなるべく人ごみを避けるようにしましょう。体調の良いときは外で体を動かし体力をつけることも大切です。鬼ごっこや、だるまさんが転んだなど懐かしい遊びを親子一緒に楽しみ、コミュニケーションを図るのもいいですね。今月も宜しくお願いします。



《1月の利用者状況(延べ人数)》

急性上気道炎	19	水痘	5
咽頭・扁桃炎	6	伝染性膿痂疹	0
急性気管支炎	5	湿疹	0
喘息様気管支炎	0	中耳炎	0
喘息	0	結膜炎	0
急性腸炎	11	外傷性疾患	0
周期性嘔吐症	0	風疹	0
流行性耳下腺炎	0	その他	9
麻疹	0		

合計55名 (新規利用者14名)

《節分の日》



2月3日は節分の日です。



- 立春の前日のこの日に「これから始まる、
- 新しい一年が不幸や災いが無い一年になり
- ますように」と、願いを込めて行う行事で
- ますよといわれています。ご家族で、元気に
- 豆まきをして福いっぱい
- の一年にしましょう♪



風邪をひかない食事

風邪をひきやすいこの季節。風邪をひきやすい人とひきにくい人の違いは「免疫力の差」です。

栄養バランスのよい食事を取り、体内の免疫機能を整え、風邪に負けない身体を作りましょう！

☆バランスの良い食事・・・「主食(ご飯・パン・麺)、主菜(メインのおかず)、副菜(野菜のおかず)」を揃える。

☆緑黄色野菜を食べる・・・鼻の粘膜を丈夫にし、免疫細胞の働きを活性化してくれるビタミンAが多く含まれている。

☆腸の中をきれいに・・・便秘にならないよう、食物繊維をたっぷり摂り、乳製品などで腸内の善玉菌を増やす。

※野菜はシチューやおでんなどの温野菜にしてたくさんの量を食べられるようにしましょう！



小児デイケア “もこもこ”

※ご利用の際は、予約が必要となります。

〒901-2132
浦添市伊祖4-20-1 グレイスビル1F
電話番号 / 098-942-6565
FAX / 098-942-6566
利用時間 / 平日 8:00~18:00
土曜日 8:00~13:00

お休み / 日曜日・祝祭日・年末年始
※お預かりしている病児がない場合、電話は事務所へ転送されます。

※ P 駐車場をご利用の際は、「小児デイケア “もこもこ”」を利用と、必ず係員に伝えて下さい。

