病児対応型　湯沢市病児保育室

はぐくみだより No.８３

令和８年１０月１日発行

☎ 0183−72−8585
雄勝中央病院 6階北病棟
開室時間 平日8:30～18:00
（予約受付 平日9:00～18:00）

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。爽やかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いやうがい、衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。



目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養 ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする
（にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜）

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける
（B_1　豚肉・サバ・玄米・レンコン　B_2　レバー・納豆・卵・のり）

ビタミンC→目の健康を保つ
（柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根）



涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。
◎目の表面（角膜）の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



かぜの時にお風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時のお風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れれば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



インフルエンザ対策

・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
・適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



令和８年９月　利用者 延べ９名（内訳：１歳児２名、３歳児３名、６歳児２名、１０歳児２名）

利用者疾患：急性上気道炎、インフルエンザA、下口唇裂傷、歯牙脱臼