



# 病児保育室エンジェルスマイル にこにこNEWS



宝塚市病児保育事業  
病児保育室エンジェルスマイル  
〒665-0844  
宝塚市武庫川町 6-22  
サンタクルス ザ タカラヅカ 2階

保 育 時 間 : 7:30~18:00  
定 員 : 9 名  
対 象 年 齢 : 満 4 か月~小学校 6 年生  
ご予約・お問い合わせ  
T E L : 0797-83-1168



つんとした冷たい空気や吐く息の白さに冬の訪れを感じられるころになりました。この時期は寒さや乾燥から、感染症にかかることが増えてきます。予防には手洗いやマスクも効果的ですが、規則正しい生活習慣とバランスの取れた食事で、病気に負けない丈夫な体を作ることも大切です。元気いっぱい冬を乗り越えていきましょう。



## エンジェルスマイルの予約方法

### ① 医療機関を受診する

「宝塚市病児保育事業利用紹介書」の発行を受けてください。  
(コロナウイルス検査不要の場合にはその旨を記入いただいでください。)

### ② 電話で予約する

利用される前日にエンジェルスマイルへお電話ください。空きがあれば当日も受付します。

#### 予約受付時間

★月曜日のご利用→日曜日 9:00~12:00

★火~金曜日のご利用→前日 16:00~18:00

前日が祝日の場合は、その前の予約受付時間にお電話ください



## 年末年始閉室のお知らせ

病児保育室エンジェルスマイルは 12 月 29 日~1月3日まで閉室いたします。  
1月5日(月)のご予約は1月4日(日)9:00から12:00の間にお電話ください。

0797-83-1168



エンジェルスマイルでは、病名によりお部屋を分けて保育しています。

検査によりインフルエンザ等の病原体診断がついている感染症や、水ぼうそうなどの症状により診断されている感染症は、隔離室で同じ病名のお子さまと同室でのお預かりとなり、その他の方は病原体診断のつかない感染症のお子さまの部屋で同室でのお預かりとなります。

受診のタイミングが発熱から時間が経っていない場合、検査を受けられないことがあります。

翌日の再診を勧められている際にはその指示に従っていただき、受診後のご利用をお願いします。





# インフルエンザが流行しています

インフルエンザは例年 12 月～3 月が流行シーズンですが、今年は少し早く流行が始まっています。予防に一層注意するとともに、感染が疑われる場合には医療機関を受診して体調管理に努めましょう。発熱後間もない場合、検査では陰性になってしまうことがあります。翌日になっても熱が下がらなかったり、倦怠感や頭痛などの症状が続いている場合には医療機関からの指示に従っていただき、再度受診をしましょう。

## インフルエンザの症状

- ・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感等の症状が比較的急速に現れる。
- ・普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状もある。
- ・感染力が強い。
- ・感染から発症までの潜伏期間は通常 1～3 日。
- ・重症化すると、脳症や肺炎などの合併症を発症することがある。
- ・小児、未成年者では異常行動を起こすことがある。



## インフルエンザの出席停止期間

発症した日を0日として5日を経過し、かつ解熱した後3日（小学生は2日）を経過した翌日から登園できます。

## インフルエンザの予防

- ・インフルエンザワクチンには、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。流行が始まっていますが、今からでも遅すぎるわけではありません。予定されている方は接種を受けましょう。
- ・普通の風邪と同じように、手洗いや、咳エチケットを心がけましょう。子どもの場合は、マスクの着用によりすこやかな発育・発達の妨げとならないよう配慮することが重要です。

## インフルエンザにかかったときは要注意！

小児・未成年者がインフルエンザにかかった時は、飛び降りなどの異常行動を起こすおそれがあります。少なくとも発症から2日間は子どもを一人にしないように注意するとともに、異常行動が発生した場合でも容易に住居外に飛び出さないための対策を取りましょう。

### ＜異常行動の例＞

- ・突然立ち上がって部屋から出ようとする
- ・興奮状態となり、意味の分からないことを言う
- ・興奮して窓を開けてベランダに出ようとする
- ・自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない など

### ＜外に飛び出さないための対策の例＞

- ・玄関やすべての部屋の窓の施錠を確実に行う（内鍵・補助鍵があれば活用する）
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ・窓に格子のある部屋がある場合は、その部屋で寝かせる
- ・できる限り1階で寝かせる
- （異常行動は眠りから覚めてすぐに起こることもあります。睡眠中も一人にしないように注意してください）

## インフルエンザのときのホームケア

### ＜お熱のとき＞

お世話をする家族の方はマスクを着け、お世話の後には必ず手洗いをしましょう。

- ・手足が冷たく寒がっているときは衣類や布団を1枚多めにして温め、顔がほてり汗をかくなど暑そうな様子があれば衣類や布団を減らしましょう。
- ・お熱が高く「食事や水分が取れない」「苦しそうで眠れない」ようなときは、解熱剤を使用してあげてください。熱が下がっている間に水分摂取や睡眠を促し、体力の回復を心掛けましょう。

### ＜食欲がないとき＞

- ・うどんやスープなど、消化の良いものがおすすめです。ゼリーやプリンなどはのど越しがよく食べやすいです。それでも食べられないときは、水分をしっかりとって脱水を予防してください。

### ＜熱が下がり元気になったら＞

- ・普段通りの生活ができますが、出席停止期間中は自宅で過ごしましょう。再発熱やその他の症状がないか、続けて様子をみてください。