



みどりまちキッズ 2026年 3月

もり小児科院内たより

診療時間(月～土曜日):9:00-12:00,15:00-18:00 日曜・祝日休診
予防接種・乳児健診:月・火・水・木・金・土の 14:00-15:00



【医師より】

インフルエンザA型に引き続きインフルエンザB型が流行しています。そのほか溶連菌感染症や嘔吐下痢なども認められます。

【病児保育室みどりキッズより】

少しずつ暖かい日が増えてきて、過ごしやすくなってきました。でもまだまだ朝晩は冷え込み、なかなか寝付けないという方や布団から出るのがつらい方もおられるのではないのでしょうか。子どもにとって睡眠はとても大切なものです。良い睡眠にはどのような効果があるのでしょうか。

☆成長ホルモンの分泌を促進し、乳幼児の身体的発達を助ける。
☆運動能力や記憶能力を高める。

など、様々な効果があると言われています。みどりキッズには毎日お昼寝があり睡眠をとる時間がありますが、お子さんの中には緊張で涙が出てしまったり、熱が高くて辛い、咳や鼻水が出て眠れないお子さんもいます。そこでそんなお子さんたちに少しでも安心して体を休めてもらえるように入眠時に行っていることがあります。

みどりキッズのお昼寝時間の様子

- ❁ 室内を薄暗くする。
- ❁ オルゴールの音楽を流す。
- ❁ 静かに低めの声で布団に横になるよう声をかける。
- ❁ 背中やおなかを一定のリズムでトントンする、またはマッサージをする。
- ❁ 絵本を静かによむ。
- ❁ 目が覚めた時に寂しくならないよう見るところにお気に入りのおもちゃやぬいぐるみを置いておく。
- ❁ 涙が出てしまうお子さんはおんぶや抱っこで過ごす。



- ❁ 咳がたくさん出る

お子さんには右写真のように頭を少し高くするマットを使用する。



これからも、お子さん一人一人の性格や体調に合わせて睡眠のとり方にも配慮をしていけたらと思います。



次は入眠前にぴったりの絵本をご紹介します。選ぶ絵本は、できるだけ1冊で完結するもの、室内は少し暗くあまり物は置かないようにして、よむ時には抑揚をつけすぎないようにすると良いでしょう。

『おつきさまこんばんは』

お月様の表情がとてもかわいい絵本です。

『おふとんかけたら』

布団に入って寝ているのは・・・とてもほほえましい絵本です。

『おやすみはたらくるまたち』

車好きのお子さんにおすすめの1冊です。昼間にたくさん働いた車たちがゆったり眠る姿に大人も癒されます。

『ノンタンおやすみなさい』

なかなか眠れないノンタンが夜のお出かけに。ノンタンに一体どんなことが起きるのでしょうか。



【受付より】

受診時には診察券、マイナ保険証(または資格確認書)、子ども医療費受給者証をご提示ください。

【今月の土曜日午後担当医師】

3月 14日 28日 木下
3月 7日 21日 森

もり小児科

☎734-0005 広島市南区翠2丁目27-30 TEL 251-1717 FAX 251-1705



<https://mori-ped.jp/index.html>

もり小児科 広島 で検索すると出ます

過去のみどりまちキッズもご覧いただけます
病児保育室『みどりキッズ』(広島市病児・病後児保育事業委託施設)TEL 251-1787 FAX 255-3753