



暑さもようやく一段落し朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。一日の中の気温差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすいときです。毎日の体調の変化に注意して下さい。

せきで寝れないときは…

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは縦に抱っこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いてのどを守りましょう。

③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが小さな子どもはせきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早くなおるのでゆっくり過ごさせてあげましょう。

解熱剤を正しく使って

どんなときに使う？

熱で動けない飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など必要なときに使いましょう。

熱がさがれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て静かに過ごしましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせるとかえって病気が長引く恐れがあります。



☆きらきらお楽しみ会☆

日時：2026年12月19日(土) 10:00～12:00

会場：病児保育室こひつじ 予約は不要です。

製作では、「さんかくぼうし」を作ります。
作ったぼうしをプラネタリウムにして遊びましょう。
ハンドベルの演奏やお土産もありますよ～！
ぜひ遊びに来てね～！

10:00～製作・プラネタリウムごっこ

11:30～保育士によるハンドベル演奏
(ジングルベル・赤鼻のトナカイ)

※お車でのご来場はご遠慮ください。



インフルエンザ予防接種の

シーズンとなりました。

子どもの場合は1シーズン2回接種が基準です。接種してから2週間以上たないと効果が現れません。

早めに受けましょう！



こひつじのようす

今年の夏もヘルパンギーナ、手足口病が流行りました。同じ年の小さなお友達の利用が多く、製作をしたり、音の出るおもちゃで遊んだり、うどんを食べて過ごしました。

見学日

毎月第3土曜日(8月を除く)

10:00～12:00

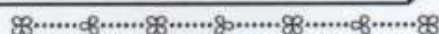
10月17日 11月21日

12月19日 1月16日

見学には予約が必要です。

前日の17時30分までに

こひつじにお電話してください



利用案内

対象：東大阪市、八尾市在住で保育園・幼稚園・小学校に通う園児・児童
生後3か月頃～小学校3年生まで

基本保育時間 8:30～17:30 (月～金)

(当面の間延長保育はありません)

予約：利用前日 9:00～当日 11:00

こひつじはネット予約になりました。

詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック

病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828



こひつじホームページ→

東大阪市病児病後児保育事業認可施設

