



# こぐまちゃんちだよ



春

2026

暖かな春の陽ざしに包まれ、新年度がスタートしました。

初めての環境、新しいお友達など…「初めて」と「新しい」がたくさんあり、子供たちも期待と不安で疲れやすくなっています。

新生活が健やかに送れるよう、心も体も休息を取りながら規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 花粉症

スギ花粉が過ぎ去ったかなと思ったら、今度は檜の花粉が飛び始める時期になりました。

秋の花粉症の方も増えており、一年中花粉に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

花粉症といえば、眼のかゆみ、鼻水・鼻づまり、くしゃみといった症状が主なのではないのでしょうか。

それ自体もつらいのですが、ひどくなると結膜炎や副鼻腔炎などの炎症を引き起こすことがあります。鼻がかめない時期は鼻水をこまめに吸引したり、鼻かみが重要です。

## 春の利用状況

### 【主な病名・感染症】

- ・インフルエンザ B
- ・咽頭炎
- ・感冒嘔吐症

## こぐまちゃんちを

### のぞいてみよう♪

～ある日の3才男の子と保育士の会話～

「せんせい～新幹線のった？」「新幹線のったの？」「うん！！」と。とっても嬉しそうにお話をしてくれました。

その後、すかさず「飛行機にも乗ったことあるよ～」と満面の笑みを見せて、「すごいでしょ～」という感じの〇〇くん。

可愛かったです！！



## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境の変化を迎えるこの時期は、生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## ～病児保育利用に関してのお願い～

- 完全閉室は18時までとなっておりますので、間に合うようにお迎えのご協力をお願いします。
- 病児予約時間から30分経過しても連絡がない場合、自動キャンセルとなります。



熊谷生協病院  
病児保育室こぐまちゃんち  
048-524-3841

