

ご予約・お問い合わせ専用電話 070-5061-1594

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

利用時間	利用料	昼食代(おやつ込) 必要な方(9ヵ月から)
8:30~16:30	1,000円	400円

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度がスタートして、新しい環境の中でドキドキ、ワクワクしている方もおられるのではないのでしょうか。

初めての集団生活・慣れない環境で、お子さん親御さんが共に体調を崩しがちになる時期でもあります。時にはゆっくり休息を取り、心身ともに元気に過ごせるようにしたいですね。

こんなこと、感じたことはありませんか？



もともと乳幼児は免疫の力も弱く、ウイルスに対する抗体をほとんど持っていません。



風邪をひくと鼻や喉の粘膜が荒れて、新しいばい菌が侵入しやすくなります。更に体力が低下することで免疫の力も落ちていきます。

特に集団生活をしていると、感染対策をしっかり行ってもうつし合ってしまうものです。個人差はありますが、下の〈都内の保育園で行われた1年間に風邪をひいて欠席した各年齢ごとの平均日数〉のグラフのようなデータがあります。

0歳未満は年間平均で約19回、1歳で約13回、2歳で約9回風邪を引いて園を欠席しています。5歳になる頃には、約5回にまで減っており、年齢とともに免疫力・体力が増していき、ウイルスに負けない身体が出来るのがわかりますね。

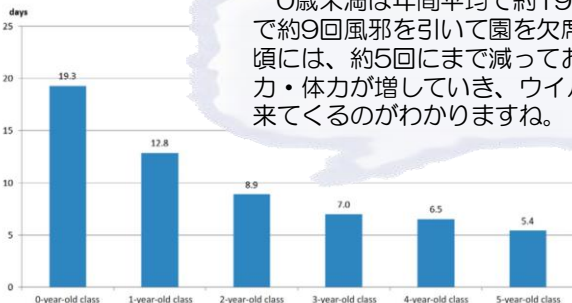
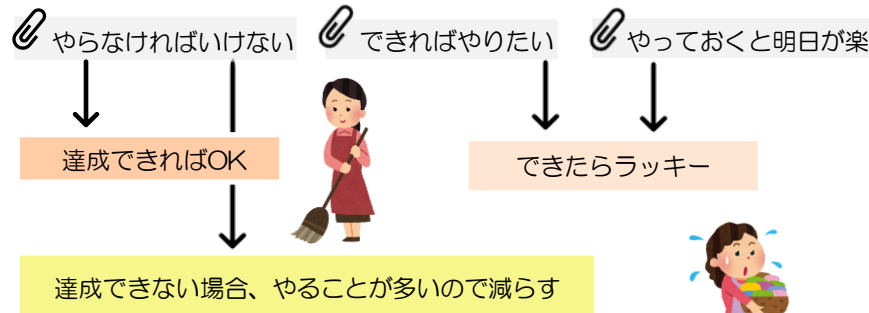


Fig. 1 Average annual numbers of days of absence due to illness per person by class 東京女子医科大学雑誌 第87巻5号参照

お子さんの体調も心配ですが、それを看病する親御さんも24時間気が抜けず、思い通りに家事・育児が出来ないことで心身ともに疲れたり、イライラすることもあってはいませんか？ そんなときに、少し考え方を試してみるのはいかがでしょうか？

やることに優先順位をつけて、こだわりを捨てる！

下の3つにやることを分けます。



育児をしながら、物事を予定通りにこなしていくのはとても大変なことです。すべてのことを完璧にこなせる人はいません。周りのことに追われて苦しい時間を過ごすよりも、心に余裕をもって今しかないお子さんとの時間を楽しく過ごせたらすてきですね。

お子さんが頻繁に体調を崩す状態はいつまでも続くわけではありません。成長に伴い体力もついて、より免疫力が高まります。風邪をひく回数は歳と共に減っていき、小学校に入る頃には驚くほど風邪をひかなくなるでしょう。

今は大変で心配かと思いますが、それが良い思い出になる日がそれほど遠くはありません。気持ちを切り替えて、風邪をひいたら「また一つ強くなったね」と思うように出来たらいいですね。「どうしても仕事が…」というときは病児保育室の利用も是非お考え下さい！