ハグルーム通信

令和８年12月
60号



寒さが少しずつ厳しくなってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年も残りわずかとなますが、元気に１年を締めくくることができるように、体調管理に気を付けていきましょう！

冬の乾燥と感染症に要注意！子どもを守る『隠れ脱水』対策

夏のイメージが強い脱水ですが、実は「冬」も子どもの脱水に注意が必要な季節です。

空気が乾燥している

空気が乾燥し湿度が低い冬は、気が付かないうちに皮膚から水分が蒸発しやすくなります。
暖房による乾燥にも注意！

喉が渇いたと言いにくい

月齢の低い子どもが自分からは言えないのはもちろん、年齢の高い子どもでも夏と違って冷たい飲み物を欲しがらないため、水分を摂る量が全体的に減りがちです。

胃腸炎やインフルエンザ等による脱水

冬に流行する感染症は、脱水を引き起こす大きな原因になります。

・胃腸炎：嘔吐や下痢を繰り返すことで、体内の水分と塩分が急激に奪われます。
・インフルエンザ：高熱が出ると、発汗や不感蒸泄(皮膚や呼気から失われる水分)が増えます。
　また、喉の痛みや倦怠感で水分を飲む量が減ってしまうため、脱水が進みやすくなります。

脱水チェックリスト　こんな時は要注意！



- ☑ トイレに行く回数やおしっこの量が少ない
- ☑ 唇や皮膚が乾燥している
- ☑ 顔色が悪い、ぐったりして元気がない、泣いても涙が出ない
- ☑ 手の親指の爪を指で押して離した後、３秒以上経ってもピンク色に戻らない

Point　今日からできる！冬の水分補給のコツ



こまめな水分補給を心がけましょう

起床時、食事時、外出前、遊ぶ前、入浴前後、就寝前など前もって水分を摂りましょう。
特に体調不良時には30分おきに少しずつ飲むのが理想です。
普段は水や白湯、麦茶などでOKです。ただし、胃腸炎や高熱などで
水分が保持しにくい時には吸収率の良い経口補水液を摂るようにしましょう。
※日常の飲料として使用すると塩分・糖分の摂りすぎになるので注意！



加湿をしましょう

加湿器や濡れタオルなどを使用し、湿度50～60%をキープしましょう。

お部屋遊びにぴったり★手作りセンサリーマットの紹介





～使用した材料～

- ジョイントマット
- 輪切りや半分に切ったプールスティック
- ペットボトルキャップ
- プープークッション
- ラメを入れた保冷剤
- 人工芝



恐竜を並べて草原に見立て遊んでいる子もいました！

センサリーマットとは様々な素材を使用して「ザラザラ」「ふわふわ」「ぷにぷに」といった質感を楽しむマットのことです。歩いたり、手で触れたりすることで五感を刺激し、遊びながら身体機能やバランス感覚を育みます。風邪や寒さでお外には行けないけれど適度に身体を動かしたい！リラックス効果もあるセンサリーマットはそんな時にぴったりの玩具です。

廃材や 100 円ショップの材料で簡単に作れるのでお家でも是非作ってみてください☆

～冬休みのお知らせ～

12 月 29 日(火)～1 月 4 日(月)の期間はお休みです。

1 月 5 日(火)のご予約は前日 1 月 4 日(月)午前 10 時よりネットからご予約を承ります。尚、前日の電話受付はありません。

～ハグルームに遊びに来ませんか？～

ハグルームを開放し、ご自由に出入りいただける見学会を行います！

日時：2027 年 3 月 13 日(土)　9 時～12 時 30 分

「病児保育室の 1 日が知りたい！」「どうやって利用したらいいの？」「利用したことはあるけれど、保育室の中を見てみたい！」など、保育士が皆さまの質問にお答えします。利用を検討している方も、過去に利用したことある方もどなたでも来ていただけます！玩具も用意していますのでお子様が遊びながら見学も可能です。お気軽に遊びにいらして下さい☆