

病児保育室

くじらっこだより

Vol. 3
2025. 2

寒さが厳しい日が続いています。空気が乾燥し感染性胃腸炎などの流行が気になる時期になりました。寒い冬を元気に乗り切るためには…

★免疫カアップのポイント★

★「まごわやさしい」食事を意識
ま「豆」ご「ごま」わ「わかめ（海藻）」や「野菜」
さ「魚」し「しいたけ（きのこ）」い「いも類」
バランスの良い食事は強いからだを作ります

★ 睡眠時間の確保
いつもより30分早めの就寝を心掛けましょう

★ 室内の換気と加湿
1時間に1回5分程度換気をし
加湿器や濡れタオルを活用して
湿度を50%～60%に保ちましょう

12月・1月のご利用状況

★登録者数 220名

☆病児保育利用者数 98名

★感染症対策のポイント★

消毒を行うことはとても大切なことですが一番はまず「きちんと手洗い」をすることです。流水で15秒間手を洗うことでウイルスは100分の1に！その際石けんを使うことでウイルスは10000分の1に減らせます

お問い合わせ先

病児保育室「くじらっこ」

〒640-8390 和歌山市有本143-1
073-476-4455

1. 利用登録
2. 予約をする

事前にして
おくと便利



病児保育
くじらっこ



あずかるこちゃん

3. 和歌山生協病院小児科で入室前に受診する

診察は8:00～11:00

☆保育時間は

平日(月～金)8:30～17:30

延長は18:00まで可