



# たんぽぽ通信

2026 年 冬号

編集・発行：前橋赤十字病院 病児・病後児施設たんぽぽ

新しい年が始まり、清々しい気持ちで過ごされていることと思います。  
冬の朝は、吐く息も白く見えると、一層寒さを感じますね。

「笑う門には福来る」健やかな一年になりますように！

元気な身体で冬をのりきりましょう！



- ・まずは病気になりにくい体づくりが必要です。  
ビタミンを含む野菜や果物、喉、鼻の粘膜を強くするねばねばした食品（納豆など）を摂取して抵抗力を付けましょう。
- ・三つの首（首・手首・足首）は、しっかりと保温し、血流を良くしましょう。  
三つの首が冷えると、体全体も冷え、風邪をひきやすくなります。  
その一方で風邪を引いて熱が上がりきった時には三つの首を冷やすと効果的です。

## 【秋にご利用の多かった病名】

上気道炎・感冒、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症・中耳炎・

RS ウィルス感染症・インフルエンザ A・下気道炎

去年はインフルエンザの流行が早いうえに大流行となりましたが、まだまだ油断はできません！！  
手洗いやうがいなど、できる感染対策を引き続き心掛けましょう！

＊尚、流行性角結膜炎は以前は利用可能でしたが、感染力が高いため今後は利用ができなくなりました。  
ご予約の際にはご注意ください。

## 【冬にご注意！胃腸炎！】

毎年年末年始を狙うかのように流行りだす胃腸炎。嘔吐、下痢、など症状は様々ですが、小さいお子様が罹患すると、脱水などから入院するケースも少なくありません。

「嘔吐だけだから」「下痢だけだから」と、軽い判断をせずに小児科受診後、十分な休息をとりましょう。



## 病児・病後児保育施設「たんぽぽ」

住所：前橋市朝倉町 389 番地 1 ☎027-225-5264

お預かり対象年齢：生後 8 週間から小学校 3 年生まで

定員：1 日 4 名 利用料金：1 日 2000 円

利用時間：月曜日～金曜日 午前 8 時～午後 6 時（延長なし）

☆ 詳細は、前橋市または、たんぽぽのホームページをご覧ください。

ご利用方法、見学などいつでもご相談ください。

