

太陽がギラギラと照り付けて夏本番がやってきました。プールや虫とりなど夏ならではの遊びが盛りだくさんの季節。色々楽しみですね。しかし、屋内外の温度差や、冷たいものの飲み過ぎで、免疫力が低下しやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすくなります。冬と同様夏でも手洗い・うがいを忘れず、しっかり睡眠をとって、栄養のある食事をとって、健康で楽しい夏を過ごしましょう。



熱中症

子どもは喉の渇きを自覚しにくく、遊びに夢中になると水分を摂るのをわすれがちです。夏場の水分補給は、「何を」「いつ」飲ませるのが重要です。

子どもが熱中症になりやすい理由

・体が小さく、体温が上がりやすく、大人より背が低く、地面の照り返しの影響を受けやすい。喉の渇きや体調の変化を自分から言葉ににくいことがあげられます。

水分補給には、目的や状況に応じた飲み物を選ぶことが大切です。

日常の水分補給

水・麦茶(ノンカフェインで安心)
白湯(乳児に適している)



必要事に使うもの

イオン飲料・・・発汗が多い運動後や暑い屋外活動後など、塩分も補いたい時に役に立ちます。

但し、糖分が多く虫歯や肥満の原因になりやすいため、日常的にがぶ飲みするのはさけましょう。

水分補給のタイミング

大人が意識的に声かけをする事が大切です。

「喉が渴いた」と言うまえに飲ませる。暑い日は、15～30分ごとに休憩＆水分補給！！

少量頻回・・・一度にたくさん飲んで終わりではなく、少しずつを回数に分けて飲むことを心掛けましょう。



折り紙でアンパンマンを作ったよ！！



ひも通しでもこもこ
ネックレスを作ったよ



一緒におままごとしたよ😊

病児保育室の詳しいご案内は
こばやし小児科ホームページを
ご覧ください！

パンフレットも受付にあります！
お気軽に声をおかけくださいね(^^) 
キャンセルはなるべく**6時30分**までに
ご協力よろしくお願いします。

先月の利用状況				
1日あたり(3～9人)				
	全体合計	0～3歳未満	3歳～5歳未満	5歳以上
高砂市	73人	46人	15人	12人
加古川市	54人	28人	19人	7人
その他の市	1人	0人	1人	0人
合計	128人	74人	35人	19人