



梅雨が明け、ようやく本格的な夏がやってきました。アサガオが朝の光を浴び、高く伸びたツルにたくさんの花を咲かせ、セミのにぎやかな鳴き声が暑さを演出してくれています。
気温が上がった日や雨上りの蒸し暑い日などには、休息や水分補給などをして体調管理に気を付けていきましょう。

熱中症に気をつけましょう

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せ、こまめに水分を与え外出時には帽子をかぶらせるなどしましょう。体調の変化に気をつけ暑い夏を健康に乗り切りましょう。

水分のとり方に気を付けましょう

暑い季節、汗をかくことで皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、どの渴きに気づきにくいことがあります。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- ②飲み物は冷やしすぎない。
- ③一度に大量に飲まない。
- ④運動前後にこまめに水分を摂取する。

という、4つの点に注意して上手に水分を摂りましょう。

水分補給はこまめに

土用の丑の日「ウナギ」

どよう うし
土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

おすすめえほん



「わにわにのおふろ」
文：小風さち 絵：山口マオ
出版社：福音館書店 本体：¥900
ISBN:9784834019704 初版年月：2004年10月
お風呂が大好きなワニのわにわには、じょうろーんとお湯につかり、おもちゃで遊び、ぶーぶーららとあぶくをとばし、シャワーをマイクに歌も歌う。

☆病児保育室説明会☆

6月22日(金)Dormitory いちよう1階会議室にて病児保育室説明会を行い、3名の方の出席がありました。
お忙しい中の参加、ありがとうございました。

6月

利用のお友達



予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955

月～金曜日 7時30分～18時00分

ご利用は申し込み順になります。

まずは、お問い合わせください。

獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ

6月利用状況

病児利用件数 7件
キャンセル 6件