



にじいろだより

ツクツクボウシの声が聞こえはじめ、少しずつ季節の移り変わりを感じることができるようになってきました。暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意し、十分な睡眠とバランスのとれた食事を摂り、体調管理に気をつけていきましょう。

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

- 症状**
- 38～40℃の高熱が2～3日続く
 - のどの奥に白いぶつぶつができる
 - のどの痛み
 - 食欲不振など

- ケア**
- かぜと同じケア
 - こまめな水分補給
 - 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごと消化のよい食事

熱が下がって、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。



とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



- 主な症状**
- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
 - 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
 - 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう



夏バテ予防の食事

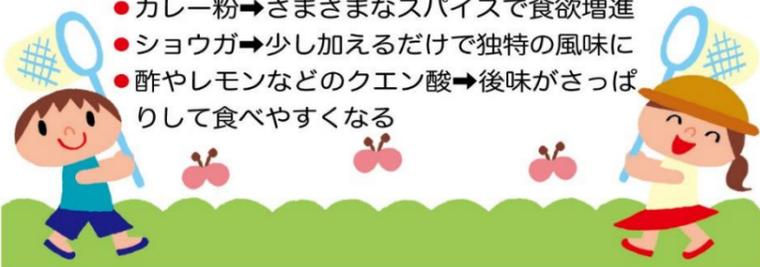
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



鼻の日

8/7

は(8)な(7)にちなんで、日本耳鼻咽喉科学会が1961年より実施。この日、各地で専門医の講演会や無料相談などが行われます。呼吸のほか、においをかぐ大切な器官である鼻。鼻の不調は不快感を伴います。慢性化する前に早めに治療しましょう。

旬の花 ひまわり キク科ヒマワリ属

生育が盛んな時期のつぼみが太陽の方向を向く習性から「向日葵」とも。これは、日陰側の茎が早く伸びるため。花が咲くころには太陽のほうは向きません。たくさんの葉は、お互いに陰にならないように角度をずらしながら育ちます。下から葉を観察してみましょう。

旬の食べ物 すいか ウリ科スイカ属

原産はアフリカの乾燥地帯。日本には中国から伝わりました。すいかには、利尿作用のほか疲労回復効果があるので夏バテで食欲がないときのおやつにオススメ。中央に近いほど甘くなるので、中央部分が均等に行き渡るようにカットして食べましょう。

7月利用のおともだち



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



7月利用状況

病児利用件数 21件
キャンセル 6件