




7月号

# ほけんだより

令和5年7月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

暑い季節となりました。蒸し暑い梅雨が明け、体が暑さに慣れないこの季節！特に熱中症に気を付けなくてははいけませんね。水分補給や体調管理に十分気を付けて、元気な体で楽しい夏を楽しみましょう。

※病児・病後児保育室  の登録は、お済ですか？

いざというときのお守りに！（登録は無料です。）



こんな病気に注意！

◆ヘルパンギーナ・咽頭炎  
インフルエンザなど



## 夏バテバイバイ～



体に暑さがこもると、たくさん汗をかきエネルギーを作り出そうとします。その時に必要なのが、ビタミンB群です。

ビタミンB群が豊富な食べ物は、豚肉・うなぎ・おくら・トマトです。

体に良い食べ物をたくさん食べて、夏バテなんてさよならしましょう！！

おすすめは  
豚肉冷しゃぶ



## 水分補給をしっかりと！

子どもの体は7割以上が水分だと言われています。子どもは体温調節がうまくできず、熱中症にもなりやすいです。また、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要となります。

熱中症の症状 熱中症は、日射病、熱射病の総称です。

症状が異なるので注意が必要です！

	日射病	熱射病
顔色	赤い	青白い
皮膚感覚	熱い	冷たい
汗	体温が上がっても 出にくい	大量の汗をかく
症状	めまい・頭痛・吐き気など	

### 水分補給 Q & A

Q1. 水分補給いつ飲めばよい？

運動や入浴前後など、汗をかきやすい活動の前と後ろに飲むと良いでしょう。また、起床時や就寝前なども水分補給をしておくとう良いでしょう。

Q2. 1回にどのくらい飲めばよい？

一度にたくさん与えるのは避け、少しずつをゆっくりこまめに飲むようにしましょう。

Q3. 何を飲ませればよい？

水分補給には、白湯や麦茶など常温のものがよいです。ジュースや牛乳は、消化に時間がかかるので水分補給には適しません。熱中症になった時は、経口補水液が有効です。





# 夏バテに負けない体を目指そう！

夏は、体力が落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動を日頃から気を付けることが大切です。  
元気な体で、夏を楽しみましょう。



- ① 水分補給を十分とりましょう。
- ② 1日3食、いろいろな食材を食べましょう。
- ③ 睡眠時間をしっかりととり、疲れをためないようにしましょう。

