

病後児保育室

くろーばー



7月号

お問い合わせ

〒196-0022

東京都昭島市中神町1260

電話042-543-1596



7月は暑さが本格化するので熱中症に注意が必要です。

また、夏はいろいろな感染症が流行るため感染予防も心掛けたいですね。

体調管理に気をつけて楽しい夏を過ごしましょう！

	夏に気をつけたいこと	気をつけるポイント
感染症	- 手足口病 - ヘルパンギーナ - 咽頭結膜熱（プール熱） - 流行性角結膜炎（はやり目） - RSウイルス感染症 - 伝染性膿痂疹（とびひ）など	- 石鹸でこまめに手を洗う - 食器やタオルを分ける - 規則正しい生活を送る 
熱中症	- 乳幼児は体温調節機能が未熟で熱中症のリスクが高い - 重症化すると命に関わることもあるため注意が必要 - 乳幼児は地面の照り返しの影響を受けやすい	- こまめに水分補給をする - 服装を調節する - 定期的に涼しい場所で休息させる - 温度と湿度を調節する 
日焼け	乳幼児の皮膚は薄くてデリケートなため日焼け対策が必要 	- つばの広い帽子をかぶる - 水遊びの際はラッシュガードを着用する - 日焼け止めを使う - 日陰で過ごす - 紫外線の強い時間帯は外遊びを避ける（10～14時）
夏バテ	- 乳幼児は暑いと体温が上がり、体力を消耗しやすい - 汗を大量にかくと脱水になりやすい為大人よりも夏バテしやすい 	- バランスの整った食事を心がける - こまめに水分補給をする - 屋外と室内の気温差に気をつける - 十分な睡眠をとる - 適度に体を動かす 

バランスの整った食事とは・・・

エネルギー源となる「炭水化物」、体を作る「たんぱく質」、体の調子を整える「ビタミン・ミネラル」を過不足なく摂ることです。

毎食完璧にする必要はありません。「1日」や「数日」のトータルでバランスがとれていれば大丈夫です！

夏は暑さで体力を消耗するため、免疫力が低下することがあるので『バランスの整った食事・十分な睡眠・適度な運動』が大切になります。

規則正しい生活を送って免疫力を高め、感染症の予防につなげましょう。

病後児保育室の利用には事前登録が必要です。

ご質問などありましたらお気軽にお問合せください。



令和8年7月

