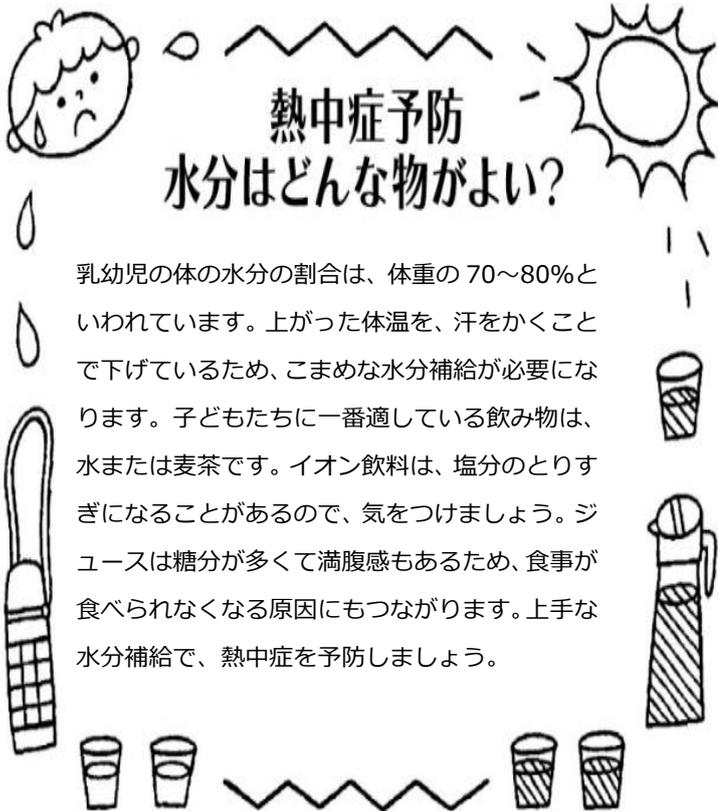


じめじめした梅雨も早く終わり、暑い日が続いていますね。海やプールなどお出かけや楽しいことがいっぱい季節ですが、熱中症や冷房により体調を崩しやすくなるなど、体調管理がとても大切な時期でもあります。規則正しい生活とこまめな水分補給を心掛け、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



## 熱中症予防 水分はどんな物がよい?

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

## 7月の利用状況

ヘルパンギーナ、RSウイルス、手足口病で利用される方が多数でした。

### 「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、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、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。

### 《利用の際に用意するもの》

- 着替え(上下) 2セット
- 肌着 1~2枚
- 食事セット(箸又はスプーン・フォーク)
- 汚れ物袋
- おむつ7~8枚(下痢が出る場合もありますので、多めに持参して下さい)
- おしりふき
- ストロー付マグ(0、1歳児の家庭で使用している場合)



※病気の時は汗を多くかき、食欲が低下したり、水分が思うように取れなかったりする場合があります。しっかり水分補給ができるように、家庭で使用しているストロー付きマグの持参をお願いします。

### キッズケア・しらはま(定員6名)

所在地: 八幡浜市向灘 3063 番地

電話: (0894) 21-2853

対象: 生後6ヶ月~小学校6年生

利用日: 月~金 8:00~18:00

土 8:00~12:30

休日: 日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

お盆(8/15)

利用料: 無料(タクシー代・おむつ代等の消耗品の使用料は含みません。別途料金を負担下さい。)

※ 詳しくは、お問い合わせ下さい。