

8月7日の立秋を迎えると、ようやく暑さの折り返し地点と言いたいところですが、真夏の日差しとジリジリとした暑さとは、もうしばらくお付き合いが続きそうです。暑さに負けない体づくりをするためにもしっかりと食事を摂って免疫力を低下させないような生活習慣を心掛けましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

③ いつ飲む？

- A のどが渴いたら飲む
- B のどが渴く前から飲んでおく



答え：全部Bが正しい。子どもはのどの渇きに気づく前に、大人が前もって飲ませるようにしよう。

ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日差しをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日差しの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での長時間の移動

レインカバーの掛けっぱなし

水分をとらないで移動する

子どもをベビーカーに乗せたままでの長時間の立ち話



【当施設の8月の利用状況】

・上気道炎と胃腸炎で利用された方が大半でした。アデノウイルス感染症や喘息様気管支炎で利用された方も数名いました。

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～小学生6年生

【利用日】 月～金曜日 8:00～18:00、土曜日 8:00～12:30

【休日】 日曜日・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。別途料金をご負担ください。）

育児休暇中など自宅でお子様の看護が可能であると判断される場合、利用をお断りすることがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 詳しくは、お気軽にお問合せください。