

にじいろ便り

第 4 号

社会福祉法人楽山会
第二椎の実子供の家
H30年7月2日



梅雨が明けると、日に日に暑さが増し、熱中症や脱水症などが心配な季節になってきますね。こまめに水分を摂り、しっかりと休息をとるように心掛けてください。朝晩の気温差、室内外の温度差によって、服装を変えるなどの対応をしながら、体調を崩さないようにこれからの暑い夏を頑張って乗り切っていきましょう。

もしも熱中症になってしまったら...

- すぐに、涼しい場所に移動します。衣服を脱がせて体にこもっている熱を逃がします。緊急時には、皮膚に直接水をかける事も効果的です。
- 汗と一緒に体の塩分を失われるため、少量の糖分や塩分を含んだイオン飲料などを摂取することが大切です。

第2回

～出産を迎える

親の体験学習～

離乳食講習会

(ごっくん期～もぐもぐ期)

お友達も
お誘いの上、是非
ご参加下さい

日にち／9月28日(金)

時 間／10:00～11:00

場 所／第二椎の実子供の家

持ち物／室内履き靴を入れるビニール袋

対 象／これから出産を迎えるご家庭

乳幼児のいるご家庭

どなたでも参加できます

*参加費無料!

参加ご希望の方は

事前にお電話ください。



～乳幼児の夏風邪の特徴と予防方法～

☆夏風邪の種類と特徴

- 咽頭結膜熱(プール熱) …38度以上の高熱や結膜炎の症状
 - 手足口病…手のひらや足、口の粘膜などに水疱ができる
 - ヘルパンギーナ…急な高熱や喉の奥にできる水疱による痛みなどの症状
- これらは、「三大夏風邪」とも言われています。感染源としては咳やくしゃみなどによる飛沫感染やタオルなどを共有した時の接触感染などが原因になっています。



☆原因と予防法

原因として、エアコンで部屋が乾燥している、また、部屋を冷やしすぎてしまう、屋内外の気温差が激しい、暑さによる食欲不振や疲労による免疫力の低下などがあります。

予防法としては、室内の温度を外気温との温度差が5℃程度になるようにエアコンの温度(27℃～28℃)を設定します。外出から戻った時は、必ず手洗いを行います。そして、水分を摂取し喉が乾燥しないようにして、バランスの良い食事としっかりと休息をとることが大切です。

☆夏風邪になってしまったら...

下痢をしているときは、脱水症状を防ぐために水分をしっかりと摂る事が大切です。ただし、柑橘類の飲み物は、お腹をゆるくさせるものもあるため注意が必要です。食欲がないときは、ビタミンCが豊富なすりおろしリンゴやおかゆなど食べやすい物がおススメです。

なにより、睡眠をとり、しっかりと体を休める事が大切です。その際は、部屋が寒すぎず、暑すぎない快適な睡眠空間を整えることも必要です。



一時預かり保育の水遊び

一時預かり保育(いちご組)でも、7月から8月31日までの間、天気が良く、暑い日には水遊びを行います!

持ち物などは、ご登録時または、ご利用時に詳しくお伝え致します。



一時預かり
ご利用
下さい

お仕事や、お子様を連れて行くことが出来ないお出かけの時、大人のリフレッシュ時間などご利用いただけます。

問合せ先/0422-44-4103(担当/内方)