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 すまいる 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！！

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。