



ほけんだより 8月号



令和2年8月25日
花心病児病後児保育室
看護師 上田

今年は特に暑い夏となりました。新型コロナウイルスの影響もあり、普段と違う夏をすごなかで、お子さまも、保護者のみなさまも苦労されているのではないかと思います。これからは、少しずつ暑さが和らいでいく時期ですが、夏の疲れが出やすくなる時期ですので、お風呂につかったり、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。



病児保育開始のお知らせ

9月1日より病児のお預かりを開始させていただく予定です。これまでの病後児(病気の回復期)のみのときよりも、幅広い疾患や症状に対応できるようになります。詳細は下記ホームページをご覧ください。(令和2年8月31日ホームページリニューアル予定)

QRコード

<https://hanakukuru.hanamomokko.com/>



夏バテ

猛暑が続いています。暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことも夏バテの一因となります。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをとく
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法

運動や、お風呂に浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がオススメです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

