



たんぽぽだより

平成 30 年 7 月号 No.36

砂川市病児・病後児保育施設

Tel 0125-54-2278

ようやく暖かくなってきて、いよいよ夏ですね。急に暖くなる日があったり、肌寒い日があったりすると体調を崩しやすくなりますので、衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。日差しが強くなる夏の外遊びは、体力を消耗するため、水分補給や適度な休息も大切です。食事や睡眠もしっかりとり、元気に過ごせるようにしていきたいですね。

熱中症に気をつけましょう

この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶるようにしましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう！



★★ 砂川市病児・病後児保育施設のようす ★★

急性上気道炎、中耳炎での利用がありました。保育室で好きなあそびを楽しみながら、お子さんの生活リズムに合わせてゆったりと過ごしました。



高熱に注意! **夏かぜ**

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。