

じめじめとした梅雨も終わり、本格的な夏の到来です！暑さで体力を消耗した体は、しっかりと休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

夏の水分補給



人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると汗を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です。こまめな水分補給をこころがけましょう。



楽しい プール遊びのために



楽しく安全に遊べるようご家庭でも以下のことをお願いします。

- ★毎日お風呂に入り洗髪する
- ★爪は短く切る
- ★耳鼻科で耳掃除をする
- ★朝ご飯をしっかり食べる
- ★たっぷりと寝る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や結膜炎・中耳炎などの病気にかかっている子はプール遊びが始まる前までに治しておきましょう

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ"4"つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

6月の利用（主な疾患）

感冒様症候群	8件
夏風邪	2件
流行性耳下腺炎(疑)	5件
胃腸炎	2件
周期性発熱	3件
インフルエンザB型	1件
アデノウイルス感染症	1件

他

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！



夏風邪



夏に流行する主な病気には、

- ・咽頭結膜熱（アデノウイルス感染症）
- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病 などがああります。

子どもがかかりやすいウイルス性の夏風邪の代表格です。
おとなの夏風邪は症状が軽い場合も多いですが、子どもの場合は重症化しやすいので注意が必要です！

- ・高熱が出る
- ・目の充血、痛みがある
- ・のどが赤く腫れ、痛みが出る
- ・体に発疹が出る

↑これらの特徴があったり、いつもと様子が違う時は必ず受診し、医師の判断を仰ぎましょう。感染力の強いウイルスなので他人にうつる可能性大です。



飛んでけ！夏バテ！



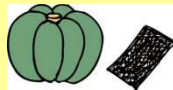
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。
上手に食べて、暑さに負けない強い体を作りましょう。

エネルギーの源



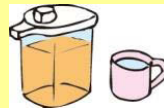
枝豆や
トウモロコシ

抵抗力をつける ビタミンA



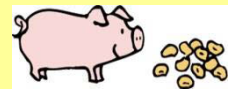
のりやカボチャ
ニンジンなど

水分補給



麦茶や水
甘みの少ないもの
がおすすめ

疲労回復に大切 ビタミンB1



豚肉、緑黄色野菜
大豆などの豆類

LINE facebook



LINE・facebookも
ご覧ください！

病児室の様子や季節の病気について、
定期的に配信しています。
左のQRコードから読みとり
お友達登録をお願いします（^^）／