



たんぽぽだより



令和4年8月号 No.85
 砂川市病児・病後児保育施設
 Tel 0125-54-2278



飛んでけ! 夏バテ

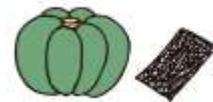
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質

抵抗力をつける ビタミンA



エダマメや
トウモロコシなど



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

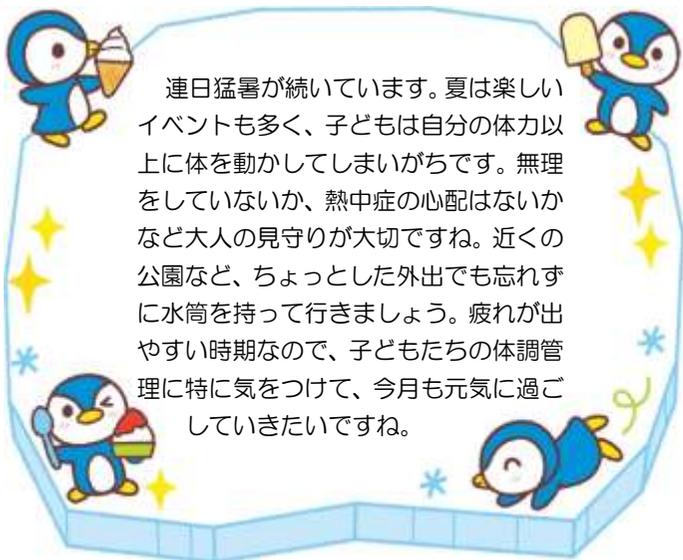
疲労回復に大切な ビタミンB1

水分補給は、麦茶、水



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め

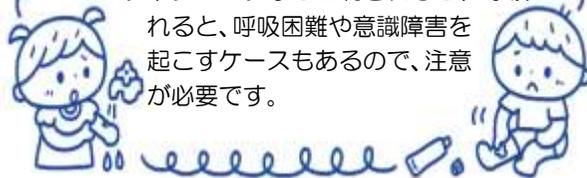


連日猛暑が続いています。夏は楽しいイベントも多く、子どもは自分の体力以上に体を動かしてしまいがちです。無理をしていないか、熱中症の心配はないかなど大人の見守りが大切です。近くの公園など、ちょっとした外出でも忘れずに水筒を持って行きましょう。疲れが出やすい時期なので、子どもたちの体調管理に特に気をつけて、今月も元気に過ごしていきたいですね。



虫刺されの手当て

蚊やハチに刺されることが心配な季節になりました。蚊に刺された時、あるいは腫れが小さい場合は流水で洗い、かゆみ止めを塗りましょう。ハチや毛虫の場合、あるいは蚊でも腫れが大きいかゆみや痛みが強い場合には受診したほうがよいです。スズメバチやクマバチなどに刺されると、呼吸器と、呼吸困難や意識障害を起こすケースもあるので、注意が必要です。



病児・病後児保育の様子



先月は急性上気道炎などでの利用がありました。



8月7日は鼻の日

鼻はにおいをかくだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかく

危険から身を守る働きがあるほか、においを楽しめます。

声の響きを調節

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

