



# たんぽぽだより

平成 29 年 7 月号 No18

砂川市病児・病後児保育施設

Tel 0125-54-2278

日に日に日差しも強くなり、いよいよ夏本番ですね！大好きな水遊びや戸外遊び、夏のあそびを思いっきり楽しんでいることと思います。紫外線が多く、気温も湿度も高くなるこの時期は、元気そうに見えても、体は意外と疲れています。家庭ではゆったりと過ごせるように配慮していきたいですね。3食しっかり食べて、休息・水分補給をし、夏の暑さに負けず元気いっぱい過ごしていきましょう。

## 気をつけよう！ 夏に流行する病気

夏に気をつけたい代表的な 3 つの感染症

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水泡や潰瘍ができるため、かなり痛む。(乳児はミルクが飲めないこともある。)



### プール熱 (咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み、かゆみ、充血など、結膜炎のような症状がでる

### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中などに小さな発疹や水泡がでる。感染力が強いので何度もかかることもある。



## どうして起こるの？

### 熱中症

汗がかけなくなることで、体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしなしていると発症しやすいといわれます。さらに子どもは大人より脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。



## 飛んでけ！夏ばて



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



エダマメやトウモロコシなど

### 抵抗力をつける ビタミンA



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



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

### 水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め

## 保育室の様子

